

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الأول

أ. د. جابر بن سالم القحطاني

العبيكان
Obeikan

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الأول

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.djaber.info



فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب./جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ١٤٢٨هـ

٧١٨ص؛ ١٦،٥×٢٤ سم

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠ (مجموعة)

٢-٣٧٧-٥٤-٩٩٦٠ (ج١)

١- العلاج بالأعشاب ٢- الأعشاب الطبية أ. العنوان

ديوي ٦١٥،٨٨٢ ١٤٢٨ / ٧٦٤٥

رقم الإيداع: ٧٦٤٥ / ١٤٢٨

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠ (مجموعة)

٢-٣٧٧-٥٤-٩٩٦٠ (ج١)

الطبعة الثانية

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

الناشر: العبيكان Obeikan للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

التوزيع: مكتبة العبيكان Obeikan

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥



الإهداء

إلى زوجتي الغالية

أم عمرو

محتويات الجزء الأول

الأمراض



تقديم

الحمد لله الذي أعانني ووفقني لإخراج هذه الموسوعة عن "طب الأعشاب" إلى حيز الوجود. وأرجو ألا يُفهم أن طب الأعشاب هو بديل للطب الحديث كما يعتقد بعض المعالجين الشعبيين، فهذا الطب مساند للطب الحديث، وكلاهما مكملان لبعضهما. ومما جعلني أهتم بتأليف موسوعة عن طب الأعشاب هو تزايد نسبة المتعالجين بهذا العلاج في العالم، حيث تشكّل نسبة الذين يتعالجون بهذا النوع حوالي ٧٥٪. وقد أكدت منظمة الصحة العالمية مجدداً على إحياء طب الأعشاب ودمج استخدام العقاقير العشبية ضمن برامج الرعاية الصحية الأولية، وقد أنشئت العديد من المراكز المتعاونة مع منظمة الصحة العالمية في مناطق مختلفة من العالم بما في ذلك بلدان أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا وافريقيا لدراسة طب الأعشاب.

وعلى الرغم من الحقيقة بأن سكان المملكة العربية السعودية ينعمون بخدمات صحية متطورة، وأن الجهات المسؤولة عن الصحة تبذل كل جهد ممكن لإنشاء المستشفيات المتكاملة التي تهتم بالوقاية من الأمراض وعلاجها، إلا أن إيمان المواطنين بأهمية طب الأعشاب لا زال قوياً وراسخاً بحيث تجد الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والمعدنية تباع وتستخدم في جميع مدن وقرى وهجر المملكة، ولأنه من المسلّم به بين كثير من السكان أن للعلاجات الطبيعية فوائد كبيرة، فإن السلطات الصحية لا تريد أن تحول بين الناس وبين ما توارثوه من كنوز طب الأعشاب.

لقد أدركت شركات صناعة الأدوية أن الغابات المطيرة والأراضي العشبية

هي مصادر لأدوية محتملة لا تقدّر بثمن؛ ونتيجةً لذلك تقوم باستثمار مبالغ كبيرة في محاولة لإيجاد مواد كيميائية نباتية جديدة يمكن تسويقها كأدوية. فشركة غلاكسو Glaxu وهي أكبر شركة لصناعة الأدوية في العالم، تقوم بفحص ١٣٠٠٠ نبتة كل أسبوع بحثاً عن مكونات ذات فائدة محتملة. وسوف يكون بوسعها قريباً فحص نحو ٢,٠٠٠,٠٠٠ (مليوني) مادة كيميائية نباتية في الأسبوع.

ونتيجةً لهذا التطور في طب الأعشاب فقد سنّت دساتير الأدوية العشبية مثل دستور الأدوية العشبي الهندي الجزء الأول والثاني ودستور الأدوية العشبي الأمريكي ودستور الأدوية العشبي الألماني ودستور الأدوية العشبي الصيني. بالإضافة إلى كتاب طب الأعشاب المرجعي للأطباء الذي ظهر مؤخراً، وهو على غرار الكتاب المرجعي للأطباء للأدوية الكيميائية المشيدة. وكذلك قاعدة معلومات عالمية للأدوية العشبية.

وقد أصدرت منظمة الصحة العالمية دليلها عام ١٩٩٢م حول تنظيم طب الأعشاب؛ وذلك من خلال المؤتمرين الرابع الذي عقد عام ١٩٨٦م في طوكيو والخامس الذي عقد في باريس عام ١٩٨٩م بشأن نظام الدواء والسلطة التشريعية له، وكذلك تنظيم ورش عمل بشأن نظامية وصناعة الأدوية العشبية وتعميمها على الأسواق التجارية.

وفي مقالة نشرت عن النباتات وصحة الإنسان في القرن الحادي والعشرين مفادها أن الأدوية التي تحتوي على مركبات نباتية تساوي ٣٠,٦٨٨,٥ مليون دولار في عام ٢٠٠٢م.

وفي ضوء هذا التطور الكبير وفي ضوء حرص حكومة خادم الحرمين الشريفين على تلبية رغبة المواطنين بالنسبة إلى هذا النوع من الطب وتعزيزه من قبل الجهات الصحية حيث أصدرت وزارة الصحة السعودية لائحة لتسجيل الأدوية العشبية وذلك على غرار لائحة تسجيل الأدوية الكيميائية المشيدة، كما شكلت لجنة كبيرة لتسجيل المستحضرات العشبية والأغذية الصحية التكميلية. كما قامت الجهات المسؤولة عن الإعلام بإلقاء الضوء على طب الأعشاب، فقد استحدثت جريدة الرياض منذ أربع سنوات صفحة أسبوعية كاملة عن طب

الأعشاب، وكذلك القناة الإخبارية الفضائية السعودية التي استحدثت برنامجاً عن طب الأعشاب تبثه على الهواء مرة كل أسبوع.

وإذا نظرنا إلى التطور الذي حدث في الأدوية العشبية في الولايات المتحدة الأمريكية لوجدنا أن الشركات والعملاء الذين يعملون في تجارة الأدوية العشبية هم ٢١٨ شركة.

ويقول الدكتور/ دوك في مقالته بعنوان "Promising phytomedicinals" إنه يوجد على سطح الأرض ما بين ٢٥٠,٠٠٠ إلى ٣٠٠,٠٠٠ نوع نباتي من النباتات الزهرية كانت المصدر العلاجي لسكان العالم.

واليوم فإن ٧٥٪ من سكان العالم الذي يشكّل ثلاثة أرباعه الفقراء- لا يزالون يعتمدون على المصادر النباتية.

هذا الاهتمام الكبير العالمي بطب الأعشاب هو الذي حدا بي لتأليف هذه الموسوعة التي حاولت بقدر المستطاع أن تكون مُبسطة وواضحة وسهلة للقارئ ومأمونة الاستعمال من جانب آخر. وتعد هذه الموسوعة هي أول موسوعة سعودية تصدر عن طب الأعشاب لتكون من أهم الموسوعات التي ستسهم -بإذن الله- في إثراء المكتبات العربية وتوعية القارئ بالاستعمال الأمثل للأدوية العشبية. آملاً الاستفادة القصوى من هذه الموسوعة والله الهادي إلى سواء السبيل.

المؤلف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

أستاذ ورئيس قسم العقاقير كلية الصيدلة – جامعة الملك سعود

مدير مركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة بجامعة الملك سعود

رئيس لجنة تسجيل الأدوية العشبية والمستحضرات الصحية بوزارة الصحة

drjabersalem@gmail.com

مقدمة

لقد خلق الله -عز وجل- النبات على الكرة الأرضية قبل أن تطأها قدم إنسان أو حافر حيوان، حيث إن النباتات هي الغذاء الأساسي لكل مخلوق حي ودونه لا وجود للحياة. ومنذ أن خلق الله الإنسان والحيوان وجدت الأمراض التي تنتابهما. وكما جعل الله عز وجل النبات غذاء لا تستغني عنه الحياة فقد أوجد الله منه الداء والدواء. وأعطى الحيوان الذي لا يعقل ولا يفكّر غريزة الاهتداء إلى نوع النبات الذي يشفي مرضه بإذن الله، وترك للإنسان العاقل أن يهتدي إلى النباتات أو الأعشاب الشافية من الأمراض، بالدراسة والتجارب والاستنتاج.

وتاريخ التداوي بالأعشاب قديم جداً يرجع إلى العصور الأولى من التاريخ، والمواد الشافية في الأعشاب لا تنفرد بجزء واحد له علاقة خاصة بجزء خاص بالجسم دون أن يكون له تأثير آخر في غيره، كما هو الحال في الأدوية الكيميائية المصنعة، بل إن يد الخالق -عز وجل- جمعتها في عشبه واحدة بمزيج يستحيل على الإنسان أو مصانعه أن تأتي بمثله، ولذلك كانت العشبة الواحدة تحتوي على المواد الفاعلة الشافية ما يجعلها مفيدة في مداواة أمراض مختلفة؛ فالمركبات الموجودة في الأعشاب موجودة بنسب محددة موزونة صنعتها قدرة الله -عز وجل- ولا يستطيع العقل البشري عملها، ومن الأمثلة على الأدوية العشبية والأدوية المصنعة، زيت البرغموت الطبيعي الذي أمكن استخدامه بنجاح في علاج البقع الجلدية البيضاء بفعالية أكبر من زيت البرغموت الصناعي الذي لم يستطع منافسة الطبيعي على الإطلاق، وكذلك مركب الخلين المستخرج من ثمار الخلة، اتضح أن هذا المركب ليس علاجاً فاعلاً لضيق والتهابات المسالك البولية وإخراج

حصوات المثانة فحسب بل يعد علاجاً جيداً لحالات الذبحة الصدرية ونوبات الربو وضد التقلصات العضلية وأمراض الكلى ويزيد من كمية الدم في الأوعية التاجية. كما أظهرت الأبحاث أن بذور نبات الخلة الشيطاني أعطت فاعلية عظمى في علاج أمراض البرص والبهاق والثعلبة نظراً لاحتوائها على مادة تشبه الميلادينين. وبالنظر إلى الأبحاث التي تمت على الثوم وجد أن الثوم يحتوي على مئات من المركبات ذات الفائدة في علاج أكثر من مرض فهو علاج للسعال والربو وضيق التنفس وقروح المعدة والطحال واليرقان وآلام المفاصل وعرق النساء، ويدر الحيض ويحلل الأورام وحصى الكلى ويقطع البلغم، كما يستخدم لعلاج الأمراض الجلدية مثل القروح والنخالة والسعفه (من أمراض العيون) وداء الثعلبة (القراع) والدمامل طلاء بالعسل وضد بعض السموم وخاصةً سموم الأفاعي والعقارب، وإذا خلط بالنشادر فإنه يذهب البرص والبهاق طلاء ويقتل جميع أنواع البكتيريا التي تعيش في فم الإنسان. كما ثبت أن الثوم يعالج تصلب الشرايين ويقتل الجراثيم ويفتح الشهية، كما يؤثر على عضلات القلب فينشطها وينشط الدورة الدموية.

والخلاصة أنه لا توجد وصفة مصنعة كيميائياً تحتوي على ما يحتويه الثوم أو أي دواء عشبي، ومن هنا كانت العودة إلى التداوي بالأعشاب والإقبال على إنتاجها وتصنيعها بشكل كبير.

لقد أثرت الوصفات العشبية على صناعة الأدوية الكيميائية حيث فصلت مركبات عشبية وحضّرت في أشكال صيدلانية (أقراص – حبوب – كبسولات – حقن – أمزجه – حبيبات – فوّاره – خلاصات – مراهم) وغير ذلك، ومن أهم المركبات التي فصلت من تلك الوصفات مركبي المورفين والكودائين اللذين فصلا من ثمار نبات الخشخاش وصنّعا على هيئة أقراص وحقن وحبيبات واستخدما على نطاق واسع في الطب الحديث كمواد مسكّنه للآلام وكمنومات، كما فصل مركب الكينين من قشور نبات الكينا وصنع على هيئة أقراص لعلاج الملاريا، وكذلك مركب الأميتين الذي فصل من جذور نبات عرق الذهب وصنع على هيئة حقن وشراب وخلاصات، ويستخدم لعلاج الكحة والدسنتاريا، وكمقيئ، وكذلك

مركب الأفدرين الذي فصل من نبات الأفدرا وصنع على هيئة أقراص وحقن، ويستخدم على نطاق واسع لعلاج الربو والتهاب الشُعب المزمن. كما فصل مركب الأستركنين من بذور نبات الجوز المقيئ واستخدم كمقوي معدي، وكذلك مركّب الديجوتوكسين الذي فصل من أوراق إصبع العذراء ويستخدم على هيئة أقراص لعلاج عضلات القلب. كما فصل مركب اللوبولين من نبات اللوبيليا واستخدم على نطاق واسع على هيئة حقن لرد الحياة بإذن الله للأطفال حديثي الولادة عند ولادتهم ولادةً غير طبيعية لاسيّما إذا كان هناك نقص في الأكسجين عند المولود. كما فصل مركب الرزربين من جذور نبات الراولفيا وصنع على هيئة أقراص لعلاج فرط ضغط الدم، وكذلك فصلت عدة مركبات من فطر الأرغوت وأهمها الأرغوتامين والارغومترين اللذان يستخدمان على نطاق واسع لتعجيل الولادة وإيقاف النزيف المصاحب لعملية الولادة وكذلك في علاج الصداع النصفي (الشقيقة)، وكذلك مركبات الهيوسين والهيوسيامين والأتروبين التي فصلت من نباتات الداتوره والسيكران وست الحسن واليبروج وتستخدم على نطاق واسع لعلاج جميع أنواع التقلصات (المغص) وكذلك لتوسيع حدقة العين حيث يستعمل أطباء العيون قطرة الأتروبين كموسع لحدقة العين من أجل فحص بؤبؤ العين. كما فصل مركب مهم جداً وهو الكولشيسين من بذور ودرنات نبات اللحلاح الذي يستخدم على نطاق واسع في الطب لعلاج مرض النقرس (داء الملوك). كما فصل مركبي الفنبلاستين والفنكرستين من نبات البفنه ويوجدان على هيئة حقن لعلاج سرطان الدم عند الأطفال وتضخم الغدد اللمفاوية، وكذلك مركب الكوكائين من أوراق نبات الكوكا الذي يستخدم في العمليات الجراحية الخاصة بالأنف والأذن والعين والحنجرة. كما لا ننسى المضادات الحيوية التي فصلت من بعض الفطور مثل البنسلين وغيره.

والتداوي بالأعشاب ليس وليد اليوم فقد تداوى رسول الله صلى الله عليه وسلّم بالأعشاب وأمر أصحابه بالتداوي ونصح أصحابه وأمته بكثير من أنواع العلاج الذي كان موجوداً في زمنه عليه الصلاة والسلام ولازال. ومنه التداوي بالحبة السوداء وبالحناء ومداواة العين بالكمأة (الفقع) والقسط الهندي في معالجة

التهاب اللوزتين والتهاب الجنب واستخدام الصبر في أمراض العين والقروح والثفاء (حب الرشاد) ضد الاستسقاء والسنا (العشرق) ضد الإمساك.

وقد ظهرت في الآونة الأخيرة مئات من الأبحاث، فقد نشر عدد كبير من الأبحاث في مجلدات الطب الإسلامي تتحدث عن فوائد الحبة السوداء في أمراض الكلى وأمراض الجهاز التنفسي، وقد تم الترخيص في دواء النيجلون المفصول من الحبة السوداء في مصر، وفي الولايات المتحدة قدّم الدكتور أحمد القاضي مجموعة من الأبحاث حول الحبة السوداء وأنها تقوّي جهاز المناعة، وتزيد الخلايا المناعية، كما أنها تحسّن المعايير المعتبرة لجهاز المناعة لدى الإنسان. ويقوم حالياً مجموعة من الأساتذة الأطباء والكيميائيين وعلماء المناعة في جامعة الملك عبدالعزيز بالمملكة العربية السعودية بدراسة الحبة السوداء، وقد توصلوا إلى نتائج أولية حول جهاز المناعة تشبه في نتائجها ما قدّمه الدكتور أحمد قاضي والدكتور سالم نجم. كما قامت كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود مُمثلةً في قسم العقاقير بتقديم مشروع وطني كبير لدراسة الحبة السوداء ومحتوياتها وتأثيراتها لمدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية ولا زال قيد الدراسة. كما قامت كلية الصيدلة وكلية الطب بجامعة الملك سعود بدراسة مشروع وطني كبير عن الطب الشعبي دعمته مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، وقد كان من نتائج تلك الدراسة الخروج بمئة وصفة ثبت نجاحها في علاج كثير من الأمراض المستوطنة في المملكة وحددت سميتها وكذلك مأمونيتها ونجاحها، واقترح فريق البحث إصدار دستور دوائي عشبي بهذه الوصفات. كما قامت كلية الصيدلة بتقديم مشروع تحت مسمى (التقييم الكيميائي والحيوي لنباتات المملكة) وظهر نتيجةً لذلك المشروع كتاب باللغة الإنجليزية يحوي جميع النباتات المدروسة نشرته مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية. كما قام أساتذة علم العقاقير بكلية الصيدلة بمسح شامل على جميع النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية وأخضعت النباتات للدراسة المخبرية، وصدر عن ذلك كتابان باللغة الإنجليزية تحت مسمى النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية (الجزء الأول والجزء الثاني).

وقد فصلت عدة مركبات من بينها مركب أطلق عليه سعودين ضد ارتفاع سكّر الدم، وسجلت براءة هذا المركب في الولايات المتحدة الأمريكية. كما نشرت مئات البحوث عن نباتات المملكة الطبية. كما توجد أبحاث متعمّقة حول بعض النباتات الطبية التي تنمو في المملكة والتي أظهرت حتى الآن نتائج متميزة ضد أنواع من البكتيريا والفيروسات، وتوجد عدة مركبات تحت التسجيل حالياً.

ونظراً للإقبال المتزايد في السنوات الأخيرة على التداوي بالأعشاب فقد أصدرت منظمة الصحة العالمية قرارها رقم "ج ص ع ٣٠/٤٩" الذي حث فيه الحكومات على إعطاء قدرٍ كافٍ من الأهمية لطب الأعشاب. وبعد إصدارها لهذا القرار قامت بجهد كبيرٍ لإحياء طب الأعشاب على الصعيد العالمي، وعقدت عدة مؤتمرات لهذا الغرض وأصدرت عدداً خاصاً من مجلتها عن هذا الموضوع.

كما عُقِد أواخر عام ١٩٨٤م مؤتمر للجنة الخبراء بالمنظمة وذلك عن دور طب الأعشاب في الرعاية الصحية الأولية، وتسعى المنظمة الآن سعياً حثيثاً نحو إقناع الدول ممثلةً في الجهات الصحية فيها بأهمية إدراج طب الأعشاب ضمن منظومة برامج الرعاية الصحية الأولية. وقد تم إنشاء عدة مراكز متفرقة في أنحاء العالم متعاونة مع منظمة الصحة العالمية.

تتعدد أنواع التداوي بالأعشاب حيث دلت الأبحاث على أن المادة الفاعلة في النبات والعشبه نادراً ما تتوزع في جميع أجزاء النبات وإنما تتمركز في جزء معيّن منه؛ فأحياناً تكون المادة الفاعلة في الجذور مثل الراولفيا وعرق الذهب، وأحياناً في الجذامير مثل الراوند، وأحياناً في القشور مثل الدارسين والكينا، أو في البراعم الورقيه مثل براعم الحور أو البراعم الزهرية مثل القرنفل، أو الأوراق مثل أوراق أصبع العذارء والسنا والكوكا، أو في الثمار مثل الأفيون، أو في البذور مثل الاستركنين، أو الأزهار مثل البابونج والأقحوان.

ولكي يستفيد الإنسان من مدخرات الأجزاء النباتية السابقة ولتكون تلك الأجزاء صالحة للاستخدام الآدمي يجب توفر الشروط التالية فيها:

أولاً: جمع الأعشاب:

إن كل جزء من الأجزاء النباتية السابقة يحتوي على مجاميع كيميائية هي التي يُعزى إليها التأثير الدوائي لأي مرض من الأمراض، فهناك القلويدات وهي مجموعة كيميائية كبيرة تنحصر في عدد معين من النباتات وتتصف بتأثيرها مباشرةً على الجهاز العصبي المركزي مثل مركبات الأفيون والاستركنين والرزبين وغيرها، وهناك الجلكوزيدات وهي مجموعة تتصف بكونها تتركب من شقين سكري وغير سكري وتستخدم لعلاج أمراض القلب وكمواد مسهّلة وغير ذلك. وكذلك الزيوت الطيَّارة وتتميز بنفاذ رائحتها وتستخدم على نطاق واسع كمشهّية وطاردة للغازات ومطهّرة وطاردة للديدان. وللمحافظة على هذه المجاميع الكيميائية يجب جمع الأجزاء النباتية في الفصول أو الأوقات المحددة لجمعها، حيث اتضح أن المادة الفعّالة (المواد الكيميائية) تكون في قمّتها في فصل معيّن في السنة أو عند بداية الإزهار لبعض النباتات.

ثانياً: تجفيف الأجزاء النباتية:

عند جمع الأجزاء النباتية يجب الإسراع في تجفيفها والتخلص من الماء الموجود في الخلية النباتية؛ لأن وجود الماء مع بعض الإنزيمات الموجودة في الخلية النباتية مع وجود الحرارة يساعد الإنزيمات على التفاعل وبالتالي تخريب المواد الفعّالة.

ثالثاً: تنقية العقار:

يعد التنظيف قبل التعبئة من أهم ما يمكن حيث ينظف العقار بعد جفافه من المواد الدخيلة على المحصول مثل أي نباتات أخرى أو أجزاء منها والأوساخ والحشرات أو أجزاء الحشرات وروث بعض القوارض إن وجد وكذلك شعر القوارض والمواد التي يمكن أن يغش بها العقار، وتنظف الجذور والريزومات من الطين العالق بها حيث تغسل جيداً، وتنظف البذور بغربلتها بغربال حتى نتخلّص من الرمل والغش وما أشبه ذلك وعند نظافة المحصول تماماً تبدأ عملية التعبئة.

رابعاً: التعبئة:

تعتمد تعبئة العقار على مصير العقار، فإذا كان سيصدّر إلى الخارج فله تعبئة خاصة وإذا كان سيستهلك محلياً فله تعبئة خاصة أيضاً، فمثلاً الأوراق والأعشاب تعبأ على هيئة بالات وتربط جيداً داخل شوال (خياش) بحيث تكون على هيئة كتلة كبيرة ثم تخاط خياطة جيدة من جميع الأطراف. أما العقاقير التي تتأثر محتوياتها بالرطوبة مثل أوراق أصبع العذراء والأرغوت فتغلف في علب مضادة للرطوبة. أما الصموغ والراتنجات والخلاصات فتعبأ في براميل أو صناديق أو براميل خشبية. أما الصبر والبلاسم بأنواعها فتعبأ في أسطوانات من المعدن.

خامساً: التخزين:

تعد مرحلة التخزين من أهم المراحل التي يجب المحافظة فيها على المنتجات الغذائية والطبية التي تنتجها النباتات دون أدنى تلف يحدث لها، ويفضّل إضافة بعض المواد التي تساعد على إطالة فترة التخزين للمواد النباتية التي تخزّن داخل أوعية من الزجاج المُحكم، وأهم هذه المواد هي السليكا لامتصاص الرطوبة وثاني أكسيد الكربون في صورة ثلجية متصلّبة لمنع عمليات الأكسدة والاختزال. بينما تعبئة المنتجات النباتية في أكياس من الجوت أو القماش وتخزينها في المخازن أو الشوالات، يجب أن يكون العقار مجففاً تجفيفاً تاماً وخالياً من الإصابة الفطرية والحشرية، ويجب أن يكون مكان التخزين منخفض الحرارة وجيد التهوية ويستحسن أن تكون درجة الحرارة اللازمة للتخزين بين ٥ — ١٠مْ، والرطوبة الجوية بين ٤٥ —٥٠٪، وعندما يرتفع مستوى كل منهما عن ذلك داخل المخزن المغلق فإن ذلك قد يشجّع التحلل الإنزيمي والمتسبب في تحليل وتكسير المواد العضوية والمركبات الفعّالة مما يؤدي إلى تلفها وعدم الاستفادة منها للاستعمال الآدمي. كما يشاهد على الأسطح الخارجية للعقار نمو هيفات الفطريات بظهور اللون الأخضر الغامق أو الأسود البنّي مما يخفّض من قيمتها الدوائية وتصبح رديئة الصنف سيئة الجودة. أما تخزين البذور للنباتات العطرية والمحتوية على الزيوت الطيّارة، فقد يحدث بداخل

أنسجتها في أثناء تخزينها عدة تغيرات طبيعية وأخرى كيميائية في صفات الزيت العطري ومكوناته الرئيسة. وأما البذور الكاملة والمجروشة فقد تفقد كمية من زيتها العطري ومكوناته. أما فيما يتعلق بتخزين الزيوت العطرية المفصولة من النباتات فيجب عند تخزينها أن تعبأ في أوعية بحيث تملأ الأوعية حتى حافتها ثم تقفل بإحكام وتخزّن عند درجة حرارة منخفضة تصل إلى الصفر المئوي أو توضع في مخازن باردة (١٠-١٥مْ) وتكون جيدة التهوية منخفضة الرطوبة.

بالنسبة للمجاميع الكيميائية الفاعلة مثل القلويدات والجلوكوزيدات والفينولات الموجودة في الأعضاء النباتية مثل أوراق أصبع العذارء (الديجتالس) والادونيس والسيكران وست الحسن والكولا والشاي والبُن فيمكن إطالة فترة تخزين هذه الأعضاء النباتية مع المحافظة على محتوياتها من المواد الفعّالة بتثبيتها داخل الأنسجة والخلايا للأجزاء النباتية دون أي تلف أو ضرر يُذكر مع عدم تحللها أو اختفائها أثناء معاملتها بطرق التثبيت Stabilization وطرق التثبيت تتلخص فيما يلي:

- طريقة المذيبات العضوية.
- طريقة البخار.
- طريقة الهواء الساخن.
- طريقة المواد الحافظة.

إن وسائل الحفظ والتخزين المُتّبعة حالياً في الوطن العربي لا يخضع ٩٠٪ منها للوسائل المذكورة آنفاً؛ وأغلب مخازن العطارة في تلك البلدان تترك الأعشاب في أوعية مكشوفة غير مغطاة مما يتيح لجميع الحشرات وكذلك القوارض الوصول إليها مما ينتج عنه عدم صلاحية العقار للاستعمال الآدمي. كما أن ارتفاع درجة الحرارة وخاصةً في الصيف حيث إن أغلب محلات العطارة لا تترك أجهزة التكييف مفتوحة بعد إغلاق المحل ودرجة الحرارة تؤثر تأثيراً كبيراً على المواد التي يُعزى لها التأثير الدوائي في العشبه وبالتالي تصبح غير صالحة للاستعمال الآدمي، وأود أن أؤكد أن أكثر من ٨٠٪ من الأدوية العشبية التي تباع لدى العطارين المحليين لا تصلح للاستعمال الآدمي.

المأمونية (درجة الأمان للعقار)

لقد تم التعرف من زمن بعيد بالخبرة على العلامات الواضحة للسميّة والتأثيرات المكروهة للأعشاب الشديدة المفعول، غير أن أنواع السميّة الأكثر غموضاً مثل السرطنة السميّة الكبدية كثيراً ما أُغفلت، ويحتمل أن تكون بعض الأعشاب المستعملة في العلاج سامة بالرغم من أن البيانات على السميّة كثيراً ما تكون غير حاسمة. فنبات السنفيتون قد يتباين تركيبه، وقد يحتوي على قليل من القلويدات البيروليزيدية وبعضها يحدث سرطان الكبد في الحيوانات، وهو ما يفعله أيضاً مركب السافرول العنصر الرئيس في لحاء جذور الساسافراس. وعلى الرغم من خطر استعماله في الأغذية إلا أن بعض العشّابين يجادلون في سمّيته على الإنسان، ونظراً لأن كثيراً من الأدوية العشبية لها تأثيرات ضارة فإنها عادةً ما تصرف دون وصفة طبية يجب الإخبار عنها، لذلك فقد تم توثيق عدد من النباتات ذات التأثيرات المكروهة لعدد من النباتات المستعملة في الأدوية العشبية، ويزداد احتمال حدوث هذه الأضرار إذا ما استعملت العلاجات العشبية بجرعات كبيرة أو لمدد طويلة، وللعديد من الأعشاب تأثيرات معجّلة للولادة مثل: مخلب الشيطان وزيت الفوتنج والرتم؛ وذلك مدعاة للقلق؛ لأن المزاعم بأن المنتجات العشبية مأمونة وطبيعية قد تشجّع النساء على استعمالها في أثناء الحمل. وقد يحدث تفاعل بين الأدوية التي يتعاطاها المريض (أدوية مصنّعة تصرف عن طريق المستشفى) في الوقت نفسه وبين الأدوية العشبية، وتصبح هذه التفاعلات أكثر أهمية إذا ما كان للأدوية العشبية تأثيرات قلبية أو مدرة للبول أو مضادة

للتخثر أو خافضة لضغط الدم أو رافعة له. وقد تتفاعل الأعشاب المحتوية على قلويدات مثل الأفدرا مع مثبطات إكسيداز آحادي الأمين على نحوٍ خطير مسببة ارتفاعاً في ضغط الدم.

كما أن من الأمور المهمة في استعمال الأدوية العشبية التقيّد بالجرعة المعطاة من قبل المختص بالأعشاب، وأن لا يتجاوز المريض في استعمال المقادير المسموح بها أو المطلوبة للتداوي، وتسمّى بلغة الطب الجرعة العلاجية. إذ كثيراً ما تنتج عن هذا التجاوز أضرار بالغة ليس فقط في استعمال الأعشاب والنباتات السامة فحسب بل أيضاً في الأعشاب المقيدة لمداواة كثير من الأمراض، ويؤدي إلى عواقب وخيمة. ومن البدهي أن كمية الجرعة العلاجية تختلف دائماً باختلاف الدواء وجنس المريض وسنه، ومما تجدر الإشارة إليه في هذا الموضوع أن المرأة في دورة الحيض تصبح كثيرة الحساسية ويستحسن أن تمتنع طيلة أيام الحيض عن تعاطي أي نوع من أنواع الأدوية، وأن تمتنع في شهور الحمل الأولى (٣-٤) عن تعاطي المواد التي تحتوي على كميات كبيرة من الزيوت الطيارة، كالبصل مثلاً؛ وذلك لأنها من المسهلات، وقد يؤدي استعمالها إلى الإجهاض لا قدّر الله. أما في أيام الرضاعة ففيما عدا الأدوية المدرة للحليب، تمتنع الأم عن تعاطي الأدوية المُرة المذاق؛ لأنها تنتقل إلى الحليب وتفسد على الطفل طعمه.

شروط يجب تحقيقها في التداوي بالأعشاب:

لكي تتحقق الفائدة المرجوّة من التداوي بالأعشاب يجب أن تخضع العشبة للشروط التالية:

١- أن تكون العشبة أو الأجزاء النباتية التي تحتوي على المادة الفعّالة قد جمعت ونظّفت وجففت وعبئت وخزّنت تحت معايير علمية صحيحة.

٢- أن تكون معبأة في عبوات جذّابة ونظيفة، وأن يشمل الغلاف الخارجي للعبوة معلومات كاملة عن العشبه أو الجزء النباتي مثل اسمه المحلّي والاسم

العلمي وإذا كانت الوصفة مكونة من خليط من عدة أعشاب فيجب ذكر أسماء تلك الأعشاب كاملةً وذكر المادة الفعّالة في كل عشبة. كما يجب ذكر تاريخ جمع العشبة أو الأعشاب وأيضاً تاريخ صلاحيتها، ويجب كذلك ذكر الأضرار الجانبية لكل عشبه بالإضافة إلى تحديد الجرعة للكبار والصغار.

٣- يجب أن يكون العشّاب أو الطبيب الشعبي الذي يتعامل مع المواد العشبية ملماً بوسائل الجمع والتجفيف والتعبئة والتخزين. كما يجب أن تكون لديه خلفية عن المجاميع الكيميائية لكل عشبة.

٤- لابد أن يكون هناك تحذير على عبوة العشبة بالنسبة للنساء الحوامل وخاصةً إذا كانت العشبة أو الأعشاب المكونة للوصفة بها مجاميع كيميائية قد تكون ضارة للحمل.

٥- يجب أن تكون الوصفة العشبية خاضعةً للرقابة الصحية مثلها مثل الأدوية المصنّعة، وأن تنطبق عليها شروط وإجراءات التسجيل بوزارة الصحة للدولة التي تباع فيها تلك الوصفة.



المراقبة القانونية على الأدوية العشبية

ينص قانون ضمان سلامة الأدويـة النباتية وجودتها الصادر من منظمة الصحة العالمية على ما يأتي:

١- لا يجوز بيع أي دواء نباتي في البلاد ما لم يكن مسجلاً لدى السلطة المختصة، ويقتصر التسجيل على التراكيب المعدّة للاستعمال الموضعي أو للتعاطي عن طريق الفم أو المستقيم.

٢- لا يجوز استيراد الأدويـة النباتية أو تصنيعها أو توزيعها أو بيعها أو تصديرها إلا بموجب ترخيص.

٣- اجتيازها بعدم احتوائها على مـواد كيميائية اصطناعية أو أي عقار اصطناعي من أحد الزمر التالية: العوامل الأستيرويدية المضادة للالتهابات، والستيرويدات البنّاءه، الأدوية المؤثرة نفسياً.

٤- عدم وجود المعادن الثقيلة مثل الرصاص، الزئبق، الزرنيخ، الكادميوم.

٥- خلوها من المبيدات الحشرية ومبيدات الهوام.

٦- إرفاق شهادة موجهة إلى السلطة المختصة تقرر فيها خلو المستحضر العشبي من الأحياء الدقيقة المرضة، وأجزاء الحشرات والقوارض ومفرغاتها، والمخدرات والمواد المشمولة بأحكام المادتين ٢، ٣ المذكورة آنفاً.

٧- شهادة تثبت فعل المستحضر في الأجهزة التالية: الجهاز العصبي المركزي، والجهاز العصبي المحيطي المستقل، والجهاز العصبي المحيطي الحركي.

زراعة النباتات الطبية

إن النباتات بصورة عامة والطبية بصورة خاصة تحتاج لكي تنمو وتتكاثر وتتكون فيها المواد الفعّالة إلى شروط ملائمة من غذاء ومناخ وتربة، وهذه الشروط تختلف من نبات لآخر، وهي تتلخص فيما يأتي:

١) التكاثر:

طريقة التكاثر الإنباتيه، ويقصد بهذه الطريقة تكاثر النبات عن طريق البذور، وهي النمط الأكثر انتشاراً في تكاثر النباتات، ويشترط في البذور المستعملة أن تكون ناضجة ومحتفظة بقدرتها الإنباتية، وهنا يمكن أن نميز بين نوعين من البذور.

النوع الأول:

ويضم البذور ذات الحياة الطويلة أي أنها تحتفظ بقدرتها الحيوية لعدة سنوات خاصة إذا حفظت في مكان جاف.

النوع الثاني:

ويضم البذور ذات الحياة القصيرة، وهنا يجب أن نشير إلى أن بعض البذور تفقد قدرتها الحيوية سريعاً بعد تجفيفها مثال ذلك: بذور الكاكاو وبذور القهوة، بالمقابل نجد أن بعضها الآخر يحتفظ بقدرته الحيوية مدة طويلة كما هو الحال في بذور الديجتالا.

أما ما يسمى بحالة الركود: وهي حالة بعض البذور التي لا تنبت، وحتى لو

نبتت فيكون ذلك متأخراً، وتعزى هذه الحالة إلى عدم نضج الجنين من جهة وإلى عدم نفوذية القصرة من جهة أخرى. كما يعزى ذلك أيضاً إلى وجود بعض المواد المعوقة. ولإزالة حالة الركود فقد اقترحت عدة طرق منها إخضاع القصره إلى عملية ميكانيكية وذلك بتجريحها سطحياً أو بالطريقة الكيمائية، وهي تبليل البذور بمحلول حمض الكبريت أو بالماء الأوكسيجيني أو باستعمال بعض المذيبات العضوية كالكحول والخل.

وأحياناً نجد أن بعض البذور لا تنبت عفوياً إلا بعد أن يمر عليها فصل الشتاء ويفسر ذلك أن البرودة في الشتاء تعد ضرورية لإزالة حالة الركود هذا. ويلجأ عملياً لمعالجة البذور بالبرودة كمشاركة مع تأثير تكويم البذور بعضها فوق بعض داخل الرمل الرطب وفي درجة حرارة بين ١٠° – صفر.

في النباتات المتطورة يمكن أن تستعمل في التكاثر اللاجنسي أعضاء نباتية مغمورة كالأبصال كما في بصل العنصل واللحلاح والزعفران أو البصيلات كما في الثوم أو الدرنات، كما في خانق الذئب والجلبة أو الجذامير كما في لؤلؤة الوادي والزنجبيل والراند.

في النباتات الدنيا: يتم التكاثر اللاجنسي فيها بواسطة الانقسام البسيط للجهاز الإنباتي (أي انقسام مشيمة الفطر كما يتم بانقسام أعضاء متخصصة الأبواغ) ويشاهد: مثل ذلك في القطور العقدية والبنسلين وفطر مهماز الشليم (الأرغوت).

٢) الشروط المناخية:

تطلق كلمة مناخ على مجموعة من العوامل كالحرارة (وهذه تتعلق بالارتفاع عن سطح البحر والبعد عنه، وكذلك البعد عن خط الاستواء) والرطوبة وتأثير الشمس ونظام الرياح.

أما فيما يتعلق بالحرارة فيجب أن يؤخذ بعين الاعتبار اختلاف درجة الحرارة السنوي، أي معرفة الفرق بين أعلى درجة حرارة في السنة وبين أخفض درجة حرارة، وليس معدل الحرارة السنوي فقط، فكثير من النباتات لا تستطيع تحمل

الصقيع كما هو الحال في أشجار الكاكاو التي لا تنمو إلا في أجواء تكون درجة الحرارة فيها دائماً أعلى من الصفر. على عكس ذلك فتأثير البرودة يكون في بعض الأحيان ضرورياً لتطور النبات ونموه وازدهاره، وهذه الحالة تشاهد في النباتات التي نطلق عليها اسم نباتات ثنائية الحول. مثل هذه النباتات لا تزهر ولا تثمر إلا في السنة الثانية من عمرها، أي بعد أن يمر عليها عام فصل بارد كالديتجالا وأكثر أنواع البنج، وعملياً يمكن الاستعاضة عن هذه المرحلة الشتوية بتعريض النبات إلى برودة اصطناعية تتراوح مدتها بين عدة أيام إلى عدة أسابيع، وهذا ما يعرف باسم الإشتاء.

أما ما يخص شروط الرطوبة فيجب أن تراعى رطوبة التربة ورطوبة الجو ومعدل الأمطار السنوي وتوزيع كميات الأمطار، فمثلاً فصل الصيف الجاف ضروري من أجل استحصال الأفيون، كما أن الأمطار تؤدي إلى نقص نسبة الزيوت العطرية في النباتات العطرية.

كذلك يجب إلى أن نشير إلى أن شدة الضوء اللازمة لنمو بعض النباتات وتطورها تطوراً جيداً هو شرط نسبي من نبات لآخر، فهناك فئة من النباتات نطلق عليها اسم النباتات المحبة للضوء مثل: الخشخاش والديجتالا والخزامى كما أن هناك فئة أخرى من النباتات نطلق عليها اسم النباتات الحساسة للضوء أو النباتات المحبة للظل، وهي نباتات تفضل العيش في أوساط ظليلة كالسرخس وعرق الذهب ولؤلوة الوادي.

هذا وقد دلت بعض دراسات التجارب الضوئي على أن بعض النباتات لا تزهر إلا في الأيام القصيرة، أي عندما تكون الفترة النهارية المضيئة أقل من حد معين مثل (التبغ)، بالمقابل هناك بعض النباتات لا تزهر إلا في الأيام الطويلة ذات المدة النهارية المضيئة مثل (البنج)، أما شروط الارتفاع عن سطح البحر فهو مهم ويجب مراعاته، فالكاكاو لا تنمو إلا في مستوى سطح البحر، وقصب السكر في السهول، والشاي لا ينمو إلا في مناطق ذات ارتفاع بين ١٠٠٠-٢٠٠٠م كما لا تنمو القهوة إلا في مناطق يتراوح ارتفاعها بين ٨٠٠-١٥٠٠م.

من جهة أخرى نشاهد أن هذا العامل لا يلعب أي دور عند بعض النباتات التي يمكن أن تنمو في مناطق مختلفة عن بلدها الأصلي، فالراوند الطبي الذي يشاهد في الصين على ارتفاع ٢٠٠٠-٣٠٠٠م قد استنبت في سهول البلاد المنخفضة، وخانق الذئب الذي يعد في الأصل نباتاً جبلياً تمكن بعض المزارعين الفرنسيين من زراعته في الحوض الباريسي.

كذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار نظام الرياح الذي يؤثر على كميات الأمطار الهاطلة، كما يؤثر على درجات الحرارة ويتدخل في تحديد المناخ، وهذا طبعاً يعود إلى أن بعض النباتات الطبية قد تعودت العيش في شروط مناخية معينة؛ فالمناخ الاستوائي أي الحرارة الثابتة والأمطار المستمرة وعدم وجود فصل جاف يناسب عرق الذهب.

أما المناخ المداري -أي المناخ الحار مع وجود فصل رطب متميز- فهو يناسب العديد من النباتات الطبية والنباتات العطرية، فالفانيلا والقرنفل يفضلان المناخ المداري ذا الفصل الجاف القصير، في حين تفضل نباتات الصبر والكولا والقرفة المناخ المداري ذا الصيف الجاف الطويل، أما فيما يتعلق بالمناخ الصحراوي أي المناخ الحار ذي الأمطار النادرة مع اختلاف كبير في معدل درجات الحرارة، مثل هذا المناخ لا يلائم إلا النباتات المحبة للجفاف كالطلح والسناء.

ومن جهة أخرى ففي الأقاليم المعتدلة وهي:

- الإقليم المتوسطي ذا الصيف الجاف والشتاء الرطب، فهو مناخ مناسب لنباتات الزيتون والغار الوردي وجميع نباتات الفصيلة الشفوية والخيميه.

- الإقليم المحيطي الذي يمتاز بمناخ رطب ودرجة حرارة منتظمة على طول السنة، فملائم للبابونج والنعناع.

- الإقليم القاري، ويتميز بنسبة رطوبة أقل من الإقليم المحيطي مع وجود فرق واضح في درجات الحرارة السنوية؛ كالصيف الحار والشتاء البارد، فهذا المناخ يناسب خانق الذئب والجنتيان.

٣) شروط التربة :

تتدخل التربة بخواصها الفيزيائية والكيميائية، وتتألف على العموم من مواد معدنية تأتي من تفتيت الصخور أو من تفسخ المواد العضوية أو الدبال، وهنا يجب أن لا ننسى أن لنسبة الدبال في التربة شأناً كبيراً في الإخصاب النباتي، فمثلاً تكون التربة فقيرة عندما تحتوى على الدبال بنسبة لا تزيد عن ٠,٥٪، وتكون التربة غنية عندما تكون النسبة ١,٥٪.

كذلك فإن لأبعاد الذرات المكونة للتربة دوراً في تحديد نوع التربة؛ فمثلاً نجد أن التربة الثقيلة أو الغضاريه تحتوى على ذرات تتراوح أبعادها بحدود ٢ ميكرون أما التربة الرملية فيكون قياس الذرات بحدود ٠,٢ – ٢ ملم، أما التربة الحصوية فتزيد أبعادها عن ٢ملم فما فوق، وبصوره عامة يمكن القول وأن التربة ذات الذرات الصغيرة هي التربة الخصبة، بالإضافة إلى ذلك نجد أن لمسامية التربة وقدرتها على امتصاص الماء دوراً مهماً في تحديد نوع التربة، وتكون هذه القدرة صغيرة في التربة الرملية، إذ تبلغ حوالي ١٣٪، بينما تبلغ في التربة الغضاريه حوالي ٤٠٪.

أما قدرة التربة على تمرير الهواء من خلالها فتكون دائماً بنسبة عكسية مع قدرة امتصاصها للماء؛ لذلك كان من الضروري العمل على تجفيف التربة من حين لآخر؛ وذلك للسماح بتهويتها من أجل الجذور.

ومن الجدير بالذكر أن كل نوع من أنواع التربة يناسب نوعاً نباتياً معيناً؛ فالتربة الرملية النفوذ تناسب نبات الختمي، كما تناسب التربة الغضارية نبات الكويلاية، أما التربة ذات الذرات المتوسطة الأبعاد كالتربة الغضارية الكلسية والتربة الغضارية السيليسية فتناسب معظم أنواع النباتات الطبية، كذلك تلعب PH التربة دوراً كبيراً في تحديد نوعها، فيقال التربة حامضية عندما تكون سيليسية، وتربة قلوية عندما تكون كلسية وعليه فإن بعض النباتات لا تنجح زراعتها في الأراضي الكلسية، في حين أن بعضها الآخر لا تنجح زراعته في الأراضي السيليسية، وفي كل الأحوال يمكن القول بأن هناك PH مفضلة لكل نوع نباتي، بالإضافة إلى ذلك فالتربة تتدخل بواسطة المجموعة الجرثومية التي توجد فيها،

فالجراثيم الترابية تسمح بتعدين المواد العضوية في مستوى الجذيرات؛ فالفطور تتعايش مع الجذور حيث يوجد لها دور مهم في تمثيل الدبال.

التربة ودور الأسمدة الكيميائية :

من المعتقد أن الأسمدة يمكن أن تحسن إنتاج النباتات الطبية بشكل ملموس، إلا أن النتائج الناتجة كانت متضاربة، إذ إن اختيار الأسمدة له علاقة كبيرة بنوع التربة ليتم الحصول على مردود أكبر، وبصورة عامة فإن وجود نسبة عالية من الآزوت يؤدي إلى زيادة في نسبة القلويدات في النباتات القلويدية، وقد برز ذلك واضحاً في زراعة التبغ، من جهة أخرى يجب الإشارة إلى أن بعض الأسمدة تؤدي إلى نمو النبات نمواً خضرياً جيداً، إلا أنها من جانب آخر قد تؤدي إلى نقص نسبة القلويدات في النبات المذكور.

ومن العناصر الرئيسة في الأسمدة نذكر البوتاسيوم والفسفور والآزوت، وكذلك العناصر الثانوية مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والكلور والكبريت والصوديوم والعناصر النادرة، وكل هذه العناصر تلعب دورا ذا قيمة في تحسين إنتاج النباتات الطبية مثل ذلك التأثير المهم الحديد في نمو نبات التبغ والتأثير الحسن لعنصر النحاس والمنغنيز والزنك في نمو أكثر النباتات الطبية.

من جهة أخرى فإنه يمكن الاستغناء عن التربة في إنبات النباتات الطبية؛ وذلك باستنباتها في أوساط اصطناعية، ويقصد بذلك الأوساط المائية التي تحتوي على العناصر المعدنية الضرورية، بالإضافة إلى مختلف المواد العضوية الذائبة كالسكاكر والبروتينات.

إن استعمال هذا النوع في زراعة النباتات الطبية يفيد في تتبع عنصر معين على نمو نبات ما، وبالتالي في إنتاج المكونات الفعالة فيه، هذا ومن الجدير بالذكر أن الأوساط المائية قليلة الاستعمال في النباتات الطبية المتطورة على العكس من ذلك، فقد نجحت هذه الزراعات كثيراً في استنبات النباتات الطبية المتدنية كخميرة الجعة والفطور العقدية وفطور البنسيليوم وفطر السيفالوسبوريوم المنتجة للمضادات الحيوية.

البحر كمصدر للعقاقير

بما أن موارد الأرض من العقاقير لم تعد تكفي حاجات الإنسان المتزايده فقد قامت دراسات واسعة النطاق لاستثمار المصادر الكامنة في المحيطات خاصة، وأن البحار تمثل حوالي ثلاثة أرباع الكرة الأرضية، لقد كان الهدف هو البحث عن منتجات غذائية، إلا أن هذا العمل شمل اهتمامات أخرى، حيث تنبه العلماء إلى أهمية البحر كمصدر غني لأدوية حيوية جديدة.

فمثلاً لقد فصلت من الأشن البحرية بعض الفيتامينات مثل فيتامين C، فيتامين B المركب، كذلك فصلت أيضاً مضادات حيوية Antibiotic وذلك من بعض البكتريا والفطور البحرية التي توجد قرب شواطئ البحار مثل Cephalosporin الذي فصل من فطر Cephalosporium acremonium. كذلك استعملت الأشنه الحمراء في فصل مكونات طاردة للديدان مثل حمض الكيانيك، حيث يفيد هذا الحمض في طرد الديدان الكروية، وكذلك الديدان السوطية والديدان الشريطية.

ونظراً إلى أن زراعة النباتات الطبية الأرضية تحتاج إلى إمكانيات كبيرة سواء من حيث المكان أو من حيث الأيدي العاملة أو غير ذلك، فقد استحدثت طرق جديدة لزراعة الأجزاء التي تنتج مواد طبية حيث تمت زراعة الخلايا النباتية كمصدر للعقاقير.

والواقع أن زراعة خلايا نباتية معينة في مستنبت مائي وتحت شروط يمكن التحكم بها تؤدي إلى نمو بعض الأعضاء النباتية كالجذور والسيقان والبراعم،

إن المحافظة على هذه المزارع يعتمد أولاً على المكونات الغذائية والهرمونية في المستنبت الزراعي وعلى المحافظة على الوسط معقماً، ونتيجة لذلك فقد اتجهت الأنظار إلى زراعة النباتات التي هي على درجة تجارية واسعة مثل النباتات التي تنتج الجلوكوزيدات المقوية للقلب والقلويدات.



جمع النباتات الطبية

تختلف نسبة المواد الفعالة في النباتات الطبية باختلاف عدة عوامل تتلخص فيما يأتي:

- اختلاف العضو النباتي المستعمل.
- اختلاف عمر النبات.
- اختلاف زمن جني هذا النبات وكذلك اختلاف ساعات النهار التي يتم فيها الجني.

ولما كانت المواد الفعالة في النباتات الطبية لا تعد من العناصر الأساسية في حياة النبات، إذ لم يعرف حتى الآن طبيعة عملها ولم يثبت قيامها بأي دور في الظواهر الحيوية النباتية؛ فهي بالنسبة للنبات مكونات ثانوية.

ومن جهة أخرى لما كانت هذه المكونات تنتسب إلى مجموعات كيميائية مختلفة فإننا لا نستطيع أن نضع قاعدة عامة يمكن بواسطتها تحديد الزمن المناسب لجني جميع النباتات الطبية، ويقصد بكلمة مناسب هنا أي الوقت الذي تكون فيه نسبة المواد الفعالة أكثر ما يمكن.

ونورد فيما يأتي بعض الأمثلة التي توضح اختلاف زمن جني النبات الطبي باختلاف نوع النبات، مثلاً: نبات البلادونا Atropa belladonna وجد أن القلويد الرئيس وهو الهيوسيامين Hyoscyamine الذي يتكون أولاً في الجذور ثم ينتقل نحو الأعضاء الهوائية (الساق والأوراق)، وبما أن ساق هذا النبات

يبقى أخضر في السنة الأولى من عمره لذلك تكون هذه السوق أغنى بالقلويد من الأوراق. أما في السنة الثانية فتجد أن السوق تبدأ بالتخشب، وهذا يؤدي إلى انخفاض نسبة القلويد فيها مع ارتفاع نسبته ارتفاعاً محسوساً في الأوراق وخاصة في وقت الإزهار.

ويجب الإشارة أن نسبة الهيوسيامين تنخفض في الأوراق بعد ذلك، أي في وقت الإثمار؛ لذلك نجد أن دستور الأدوية يوصي بجني أوراق البلادونا في وقت الازهرار.

كذلك نلاحظ أن نسبة السانتونين في نبات الشيح الخراساني هو أكثر ما يكون في الرؤوس البرعمية غير المتفتحة. أيضاً نلاحظ في نبات النعناع أن الزيت العطرى الموجود في الأوراق الحديثة السن غنية بمركب الـmenthone الذي يتحول في وقت إزهار النبات إلى مركب الـmenthol وهو المادة الفعالة التي نقصدها.

إن الدراسة الفعلية التي تحدد زمن الجني لكل نبات لم تتم إلا بالنسبة لعدد محدود من النباتات الطبية، ففي نبات الديجتالا Digitalalis الذي ينمو في السنة الأولى مشكلاً أوراقاً انتهائية على شكل وردة، أما المحتوى الجلوكوزودي لهذه الأوراق فيأخذ بالازدياد حتى شهري أغسطس وسبتمبر ثم يبقي ثابتاً حتى بداية شهر نوفمبر، حيث يدخل بعدها النبات في فترة ركود تحت تأثير البرودة الشتوية، وفي السنة الثانية من حياة النبات نجد أن الأوراق المقطوفة في شهر مارس تحتوي على جلوكوزيدات بنسبة أقل بكثير مما كانت عليه في السنة السابقة، إلا أن هذا المعيار يأخذ بالازدياد منذ بداية شهر مارس وحتى زمن الإزهار في أوائل شهر يوليه ثم ينخفض بسرعة.

هناك أيضاً بعض العوامل الاقتصادية التي تلعب دوراً كبيراً في تعيين زمن جني النبات مثال ذلك: نبات الخشخاش (الأفيون) الذي يستعمل منه ثماره التي على شكل كبسولات لاستخلاص الأفيون، كما تستعمل بذوره للحصول على زيت الخشخاش المفيد في التغذية، إن جني الكبسولات وهي خضراء -أي قبل النضج-

يعطي مردوداً جيداً من القلويدات، بينما تكون البذور غير صالحة لاستخلاص الزيت إلا بعد نضج الثمرة أو الكبسولة من أجل الحصول على كمية من الزيت.

وفيما يأتي أنسب الأوقات التي يجب جمع الأعضاء النباتية فيها.

١) الجذور والجذامير Roots and Rhizomes:

تجنى هذه الأعضاء النباتية في الوقت الذي توقف فيه نمو النبات، لذلك فإن فصل الخريف هو أكثر الفصول ملاءمة لجني هذه الأعضاء، وهو الفصل الذي يلي فصل الجفاف حيث تكون نسبة المواد الفعالة أكثر ما يمكن، ومما يسهل بالتالي عملية التجفيف والنباتات التي عمرها ما بين سنة إلى سنتين فإن جذورها أو جذاميرها أو درناتها تجمع في خريف السنة الأولى أو في ربيع السنة الثانية إن كان النبات ثنائي الحول، وإلا ففي خريف السنة الأولى إن كان النبات حولياً.

أما في حالة النباتات المعمرة فيجب أن يترك النبات عدة سنوات لتنمو أقسامه الترابية ولكن يجب أن لا يترك كثيراً خشية أن تتخشب أعضاؤه، ومن العقاقير التي تستخدم منها جذورها وجذاميرها ودرناتها ما يأتي:

الرواند Rhubarb، الجلبة jalap، خانق الذئب Aconite.

البوليغالا polygala، السرخس الذكر Felex mass الزنجبيل ginger.

٢) السوق Stems:

هناك عدد قليل من النباتات التي تستعمل منها سوقها مثل الصندل والكواشيا.

٣) القشور Barks:

تعرف القشرة من الوجهة النباتية بكونها المنطقة المحيطية من الساق أو الجذر التي تبدأ بالنسيج الفليني خارجياً وتنتهي بطبقة الأدمة الباطنية داخلاً.

فهي تضم النسيج الفليني والطبقة المولدة للفلين والبرانشيم، أما من الوجه العامة فنجد أنها عبارة عن الأجزاء الخارجية للكامبيوم.

ولجمع القشور فإنها تنزع في فصل الربيع إذا كانت تحوى مواد راتنجية، حيث تكون المواد الراتنجيه غزيرة والطبقة المولدة رخوة مما يسهل عملية القشر.

أما في الحالات الأخرى فمن الأفضل جني القشور في فصل الخريف كما يلاحظ في قشر الأغصان المعمرة أي التي لا يقل عمرها عن سنة، ويجب عدم قشر الأشجار المعمرة كثيراً؛ لأن قشور مثل هذه الأشجار تكون ذات نسيج قشري كثيف مما يؤدي إلى وجود نسبة أقل من المواد الفعالة. أما في حالة النباتات التي تستخدم منها قشور جذورها ففي مثل هذه الحالة يؤدي قشر جذر النبات إلى تعريض حياة النبات للموت، لذلك يجب جني قشور هذه الجذور عندما يراد استثمار النبات نهائياً لاسخلاص المواد الفعالة، ومن العقاقير التي تستخدم قشورها ما يأتي:

القشرة المقدسة Cascara، القرفة Cinnamon، الكينا Cinchona، قشور بانما quilliuia، قشور جذر الرمان pomegranate.

٤) الأخشاب: woods:

تستخدم أخشاب النباتات الطبية التالية مثل خشب الكافور وخشب الصندل، وبصورة عامة لا تجنى هذه الأخشاب قبل مرور ٤٠-٥٠ سنة من عمر النبات حيث تقطع أخشاب جذع الشجرة على شكل شرائح صغيرة أو على شكل شظايا.

٥) براعم الأوراق Leaves buds:

تقطف البراعم بصورة عامة قبل تفتحها بقليل مثال براعم الصنوبر وبراعم الحور.

٦) الأوراق Leaves:

يجب جني الأوراق في النباتات العشبية قبل بدء الازهرار بقليل وفي وقت

جاف من النهار، أي بعد طلوع الشمس بساعتين، هذا ويمارس عادة جني أوراق النباتات الطبية مرتين في السنة، المرة الأولى تكون قبل بدء الإزهار مع الاحتفاظ بالقمم المزهرة منها، والثانية بعد الإزهار وقبل تكون البذور، ومن العقاقير التي تستعمل منها الأوراق هناك الصبر، الكوكا، الجابوراندى، الشاي، السنا ... إلخ. هذا ولا بد من ذكر أن هناك حالات خاصة تناسب كل عقار، ففي الشاي مثلاً تجنى الأوراق الصغيرة فقط بينما في اليوكالبتوس لا تجنى إلا المعمرة.

٧) الأزهار Flowers:

تقطف الأزهار قبل التفتح مثل القرنفل والورد والبرتقال، وبشكل عام تفضل القمم المزهرة غير المتفتحة مثل الشيح الخراساني وعاقر قرحا.

في بعض الأحيان تقطف الأزهار بمجرد تفتحها مثل: البابونج الروماني والختمي والخبيز، كذلك في نبات شقائق النعمان تجنى الأوراق التويجية فقط، أما في نبات حشيشة الدنيار والقنب الهندي (الحشيش) فلا تجنى إلا الأزهار المؤنثة.

٨) الثمار Fruits:

يختلف جني الثمار حسب نوع النبات، فمثلاً تجنى الثمار الجافة عند تمام النضج، كما تجنى ثمار النباتات الخيمية قبل تمام النضج خوفاً من انتشار البذور عند القطف، ومن الثمار ما يجنى بعد تمام النضج كما هو الحال في نباتات السذابية.

٩) البذور Seeds:

تجنى البذور بصورة عامة عند تمام النضج، إلا أن بذور الثمار المتشققة يجب أن تجنى قبيل تمام النضج كما هو الحال في نبات الخشخاش والخردل والكتان واللحلاح والاستروفانس، أما في حالة بذور الثمار اللحمية فيجب أن تترك محاطة باللب مدة من الزمن مثل نبات الكولا والكاكاو والجوز المعيئ.

تجفيف النباتات الطبية

إن تجفيف النباتات الطبية ما هو إلا عملية تخليص النباتات من الماء الخلوي اللازم لنشاط العمل الخمائري (الأنزيمي)، لذلك كانت جميع الطرق المتبعة في تجفيف النباتات الطبية تعتمد بصورة أساسية على هذا المبدأ.

١) التجفيف بالهواء الطلق أو تحت أشعة الشمس:

تستعمل هذه الطريقة في تجفيف النباتات الطبية وخاصة في البلدان ذات المناخ الحار والجاف لقلة كلفتها أولاً ولسهولتها ثانياً. والطريقة هي أن يعرض النبات الطازج أو الأقسام المستعملة منه على شكل طبقات رقيقة فوق سطح واسع من القماش الخاص بهذه العملية وتعرض لأشعة الشمس، ويتطلب تجفيف النبات بهذه الطريقة مدة من الزمن تتراوح بين عدة ساعات إلى عدة أسابيع، ويعود هذا إلى عدة عوامل أهمها درجة الرطوبة الجوية واختلاف نسبة وجود الماء في العضو النباتي ذاته. وينصح باستعمال أشعة الشمس في تجفيف جميع الأشنات البحرية.

من جهة أخرى لا يمكن تطبيق هذه الطريقة لتجفيف الأزهار التي قد يتغير لونها تحت تأثير أشعة الشمس، كما ينصح بعدم استعمالها عند تجفيف العقاقير التي تحتوي على مكونات عطرية نظراً لضياع قسم كبير من هذه المواد.

من مساوئ هذه الطريقة أن الأشعة فوق البنفسجية والإشعاعات تحت الحمراء المنبعثة من أشعة الشمس قد تكون من العوامل الضارة للمواد الموجودة في النبات.

٢) التجفيف بالظل:

تعد هذه الطريقة من الطرق المفضلة في تجفيف النباتات الطبية، ويجري ذلك في غرف خاصة تزود هذه الغرف بأبواب كبيرة تسمح بدخول تيار مستمر من الهواء، وتعلق العقاقير المقطعة المرصوفة على شكل عقود طويلة ضمن هذه الغرف. كما يمكن أن تفرش على سطوح كبيرة من الورق أو الحصير داخل هذه الغرف، ومن مساوئ هذه الطريقة أنه لا يمكن القيام بتجفيف كميات كبيرة من النبات، أضف إلى ذلك أن عملية التجفيف ذاتها تتم في بعض الأحيان ببطء شديد مما يؤدي إلى تخرب المواد الفعالة في النبات.

٣) التجفيف بتيار من الهواء الساخن:

يتطلب تطبيق هذه الطريقة استعمال أفران خاصة، وهي عبارة عن بناء مستطيل الشكل طوله عدة أمتار بالآجور أو الإسمنت ومزود بباب من كل طرف، يوجد في الطرف الأول منه منبع حراري قد يكون من الفحم أو الكهرباء، ويوجد في الطرف المقابل جهاز تهوية منظم، وتجري بين هذين الطرفين عدة عربات صغيرة تسير على سكة حديدية معدة لذلك الهدف، وتتألف كل عربة من عدة إطارات تجفيف مطبقة فوق بعضها، وتحمل هذه العربات النبات المراد تجفيفه ويكون الإطار عادة من الخشب، ويكون مستطيل الشكل يبلغ طوله ما بين ١٢٠ - ١٥٠ سم، وعرضه ٦٠ - ٧٠ سم، أما قعر الإطار فيكون من معدن مخرم على هيئة منخل بحيث تعرض فوقه النباتات المراد تجفيفها. تبدأ عملية التجفيف بإدخال العربة الأولى من الطرف المقابل للمنبع الحراري وتترك هناك لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة، ثم تدفع إلى الأمام وترسل بعدها العربة الثانية وهكذا ترسل عربة كل ٢٠ دقيقة حتى تصل العربة رقم ١ إلى قرب الموقد عندها يكون قد مضى على دخولها ما يقارب الساعتين، حيث تكون العقاقير التي يحملها هذا الإطار قد جفت خلال تلك المدة.

وبعد ذلك تخرج وتحفظ في أماكن خاصة للحفظ مع ملاحظة أن درجة الحرارة للموقد تنظم حسب طبيعة النبات الذي يراد تجفيفه، فعند تجفيف

القمم المزهرة مثلاً أو الأوراق فتكون الدرجة بحدود ٣٠-٤٠ وترتفع إلى درجة ٦٠-٧٠° عند تجفيف القشور والجـذور، وتعد طريقة التجفيف بتيار الهواء الساخن والجاف من الطرق الجيدة الواجب استعمالها ولاسيما في البلدان ذات المناخ الغائم والممطر.

٤) طريقة التجفيف بالتجميد:

في هذه الطريقة يجمد الماء داخل الخلية النباتية وذلك بتعريض النبات الطازج إلى درجة حرارة تتراوح من ٢٠ إلى ٨٠° تحت الصفر، ويجب إنجاز هذه العملية بما أمكن من السرعة، وتدعى هذه المرحلة بمرحلة التجفيف السريع quick freezjng تأتي المرحلة الثانية وهي مرحلة التخلص من الماء المجمد داخل الخلية النباتية حيث يعرض النبات وهو عند الدرجة السابقة إلى تخلية الهواء في الجهاز فيصعد الجليد ويتحول إلى بخار ماء، حيث يتم تكثيفه على جدران الجهاز دون أن يمر بالمرحلة السائلة. في هذه الأثناء يكتسب العقار قواماً أو شكلاً إسفنجياً لا يلبث أن يعود إلى حالته الطازجة عند الطلب. وقد أعطت هذه الطريقة نتائج جيدة جداً في تجفيف النباتات الطبية، حيث إن العقار يحتفظ بكل مواده الفعالة دون أكسدة كما لو كان طازجاً، وقد طبقت هذه الطريقة بنجاح في تجفيف البلادونا والبابونج.

٥) التجفيف بالإرذاذ:

هذه الطرية حديثة وتستعمل لتجفيف العقاقير النباتية والحيوانية وبكميات كبيرة (النسكافيه والحليب المجفف) ومبدأ هذه الطريقة هو إرذاذها بواسطة جهاز رذاذ حراري، حيث يتخلل الهواء الساخن جميع أجزاء النبات مما يساعد على تجفيفه في مدة قصيره.

محتويات الخلية

Cell contents

محتويات الخلية -خاصة التي تهم النباتات الطبية- هي تلك المحتويات التي يمكننا بواسطة المجهر والاختبارات الكيميائية والفيزيائية التعرف عليها. هذه المحتويات إما أن تكون نواتج غذائية مختزنة أو نواتج أيضية ولكننا بالضبط لا نعرف دور هذه المكونات الفعالة في الظواهر الحيوية التي تتم في النبات، ولكننا نستطيع أن نقول بأنها لا تسهم في أي عمل أساسي في النبات وهي مكونات ثانوية.

من جهة أخرى يجب أن نشير إلى أن كل مكون نباتي لا يخلو من تأثير فزيولوجي لمكوناته الفعالة مهما كان ضيئلاً، والواقع أن التأثير الفزيولوجي للعقار لا يمكن أن يعادل التأثير الفزيولوجي للمركب الفعال، فمثلاً لا يمكن أن نستعيض بقلويد الكينين عن خلاصة الكينا، كما لا يمكن أن يحل المورفين محل الأفيون، وكل ذلك يفسر بأن النبات الحي يحتوي دائماً إلى جانب مكوناته الفعالة عوامل مساعدة؛ ويعزى إلى هذه المكونات المساعدة تأثير فزيولوجي قد يدعم التأثير الفزيوولجي للمكونات الفعالة في النبات. وتشمل محتويات الخلية المجاميع الكيميائية التالية:

١ - الكربوهيدرات Carbohydrates:

تحتوي الكربوهيدرات في بنيتها الكيميائية على كربون وهيدروجين وأكسجين، تكون نسبة ذرات الهيدروجين والأكسجين فيها ٢: ١ وتشبه نسبة الهيدروجين والأكسجين في الماء، وتنقسم الكربوهيدرات إلى قسمين:

أ) السكاكر sugurs.

ب) متعددة السكاكر pollysaccharides.

أ) السكاكر sugars: وهي مركبات تتميز بطعمها الحلو وقابليتها للذوبان في الماء بسهولة، ومن هذه السكاكر السكريات الأحادية، وهي مكونة، من جزء سكري واحد مثل سكر العنب وسكر الفواكه، وكلاهما يوجدان في الفواكه الحلوة والعسل، وهناك السكريات الثنائية أي المتكونة من جزأين سكريين مرتبطين كيميائياً مثل: سكر القصب، ويوجد بشكل اقتصادي في قصب السكر.

ب) متعددة السكاكر pollysaccharides: وهي مواد عديمة الطعم وتكون محلولاً غروياً مع الماء، وتتكون من عدد كبير من الجزيئات السكريّة مثل النشا الذي ينتشر بكثرة في المملكة النباتية، ويوجد بشكل كبير في بذور الذرة والرز والقمح وفي درنات البطاطس. كما يعد السليلوز cellulose من السكاكر المتعددة ويوجد بكثرة في النباتات، وهو المكون الرئيس لكثير من الأخشاب. . كما تضم هذه المجموعة الصموغ gums والمواد الهلامية mucilages.

الأهمية الطبية:

تعد السكاكر من مقومات الطاقة الغذائية، كما تستعمل بكثرة في المستحضرات الصيدلانية، حيث تستعمل كمواد محلية لتحسين طعم بعض الأدوية المرة. كما أن محاليلها المركزة توقف نمو البكتريا؛ ولهذا فهي تعد من المواد الحافظة. كما أن النشاء يستخدم بكثرة في تحضير الأقراص ومساحيق التجميل كما يعد مضاداً للتسمم باليود، أما المواد السليليوزية فهي تستخدم في الجراحة على هيئة قطن طبي. والصموغ تستعمل كمادة رابطة في تحضير الحبوب والأقراص الصيدلية، وأما المواد الهلامية فتستخدم كمواد ملينة بالإضافة إلى استخدامها كمواد مضادة لالتهاب الأغشية الخارجية من الجلد الناتجة من بعض المواد الحارقة مثل الأحماض.

٢- الزيوت الطيارة Volatile oils:

وهي عبارة عن مواد لها خاصية التبخر أو التطاير بسرعة؛ ولذا سميت الزيوت الطياره أو الزيوت الأثيرية etherial oils أي أنها تشبه الأثير في سرعة تبخرها وتسمى أيضاً الزيوت العطرية aromatic oils أو الزيت الجوهرية Essential oils وتوجد الزيوت الطيارة إما في شعيرات غديه في أوراق وأزهار النباتات أو خلايا نسيجيه مثل: النسيج البرانشيمي للقشور والريزومات والثمار وغيرها. وتوجد الزيوت الطيارة على هيئة مادة سائلة عند درجة الحرارة العادية عدا الينسون الذي يوجد على هيئة مادة صلبة عند درجة ١٥°م، وزيت الورد عند درجة ١٨°م. والزيوت الطيارة عديمة اللون خاصة عند بداية تحضيرها وعندما تتعرض للهواء تتأكسد وتتحول إلى لون أصفر شاحب ثم إلى بني مع طول التخزين، ويوجد زيت واحد فقط يكون لونه أزرق هو زيت البابونج لاحتوائه على مركب الأزولين الذي له خاصية اللون الأزرق. والزيوت الطيارة لها في العادة رائحة جميلة وخاصة تلك الزيوت التي تحوي في تركيبها على OH أو CHO، والزيوت الطيارة لا تترك أثراً على أي مادة توضع عليها؛ وذلك عكس الزيوت الثابتة Fixed oils التي تترك بقعة على المكان الذي توضع عليه مثل زيت الذرة أو زيت الزيتون أو زيت الخروع، كما أن الزيوت الطيارة لا تتصبن عكس الزيوت الثابتة التي تتصبن عند معاملتها بخليط بارد مكون من جزأين متساويين من محلول مشبع من البوتاس والأمونيا، حيث تعطي بللورات نقية من الصابون، وتوجد الزيوت الطيارة على هيئة خليط من مواد هيدروكربونية Hydrocarbons ومركبات أكسجينية Oxygenated comp تشتق من المواد الهيدروكربونية السابقة. كما يوجد قليل من الزيوت الطيارة مكونة من مشتقات جلوكوزيديه مثل زيت اللوز المر وزيت الخردل.

كما أن الزيوت الطيارة توجد على هيئة خليط متجانس مع المواد الراتنجيه Resins؛ ولذا يسمى هذا النوع الزيت الراتنجي Oleo-resin أو على هيئة خليط متجانس من الزيت والصمغ وتعرف بالزيت الصمغي Oleo-gum أو

على هيئة خليط متجانس من الزيت والراتنج والصمغ وتعرف بأسم الزيت الصمغي الراتنجي Oleo-gum-resin وتوجد هذه الأنواع بكثرة كإفرازات يفرزها النبات بشكل طبيعي مثل زيت التربنتاين، والمر والحلتيت.

الأهمية الدوائية:

تستخدم الزيوت الطيارة أو مشتقاتها بكثرة، فمنها ما يستخدم للرائحة مثل العطورات الموجودة في السوق، ومنها ما يستخدم طبياً كزيت النعناع والبابونج وزيوت نباتات الفصيلة الخيمية التي تستخدم كطاردة للغازات ومهضمة. .ومنها ما يستخدم كمطهر مثل الحلتيت والمر. وبعضها يستخدم كطارد للحشرات مثل زيت السترونيلا Citronella وبعضها يستخدم كطارد للديدان مثل زيت الشنيبوديوم chenopadium.

٣- الجلوكوزيدات Glycosides:

وهو عبارة عن مواد سائلة متطايرة بنيتها الكيميائية مكونة من جزأين، جزء غير سكري non sugar ويعرف باسم اجلايكون aglycone وجزء سكري sugar يعرف باسم جلايكون glycone وهذين الجزأين مرتبطين ارتباطاً كيميائياً إما برابطه أكسيجينية، ويعرف هذا النوع من الجلوكوزيدات باسم O-glycosides، ويعد هذا النوع أشهر أنواع الجلوكوزيدات وأكثرها انتشاراً، والنوع الثاني تكون فيه الرابطة عبارة عن كبريت S، ويعرف هذا النوع باسم S-glycosides والنوع الثالث تكون فيه الرابطة عبارة عن نيتروجين N ويعرف باسم N-glycosides والنوع الرابع تكون فيه الرابطة عبارة عن كربون C ويعرف باسم C-glycosides.

وعند حلمأة الجلوكوزيدات بواسطة حمض أو قلوي أو أنزيم فإن الروابط المذكورة أعلاه تتحطم، ونحصل على جزيء أو أكثر من جزيء سكري وجزء غير سكري يعرف باسم aglycone أو جينن genin وقد يكون ذا طبيعية فينولية أو كحولية أو انثراكينونية أو غير ذلك، وتضم مجموعة الجلوكوزيدات ما يأتي:

جلوكوزيدات قلبية Cardiac glycosides:

وهي تستخدم لعلاج أمراض القلب، وأهم النباتات التي تحتوي على هذه المجموعة هي: أوراق إصبع العذراء (الديجتالا) ونبات الاستروفانش (بذوره) والأوراق الحرشفيه لنبات العنصل الأبيض والدفلة.

جلوكوزيدات انثراكينونيه Anthraquinone glycosides:

وهي مركبات ذات تأثير مسهل أو ملين، ومن النباتات المشهورة التي تحتوي على هذه المجموعة نبات السنا (أوراق)، نبات القشرة المقدسة (قشور)، نبات الروائد (ريزوم)، ونبات الصبر (عصارة).

جلوكوزيدات صابونينيه Saponin glycosides:

وهي مركبات تعطي رغوة كثيفة عند رجها مع الماء، والسابونين يعد ساماً إذا حقن في الوريد وغير سام إذا أخذ عن طريق الفم، وتستخدم الجلوكوزيدات الصابونينيه في تحضير بعض المشروبات مثل الـ sarsaparilla التي تفيد في علاج الروماتيزم وبعض الأمراض الجلدية، كما أن ستيرويدل صابونين steroidal saponin له أهمية كبيرة في تحضير بعض الهرمونات الجنسية، وكذلك يعد المادة الأساسية في تحضير مركب الـ cortisone.

جلوكوزيدات فلافونوديه Flavonoid glycosides:

وهي مشتقات هيدروكسيه لنواة الكرومون، وهي تشكل مواد صباغية صفراء كثيرة الانتشار في المملكة النباتية وتتمتع الفلافونيدات بخواص مضادة للتشنج. كما أن لبعضها فائدة في زيادة مرونة الأوعية الشعرية؛ ولذلك تعطى لعلاج أمراض الدوالي.

جلوكوزيدات سيانوجينيه Cyanogenetic glycosides:

يوجد عدد من النباتات التي تحتوي على هذا النوع من الجلوكوزيدات التي تطلق حمض الهيدروسيانيك عند الحلمأة الذي يعد من أشد المركبات سمية. وتستعمل الجلوكوزيدات بعد التخلص من HCN في النواحي الطبية حيث تستخدم لعلاج الكحة وكمهدئ في بعض الحالات.

٤- العفصيات Tannins:

ينتشر العفص في أغلب نباتات المملكة النباتية، ويوجد على هيئة محلول ذائب في عصارة الخلية، وهو عبارة عن مركبات فينولية له خاصية ترسيب البروتينات. وتستخدم المواد العفصية كمواد قابضة، حيث تستخدم بشكل تجاري في دباغة الجلود. كما تستخدم في وقف النزيف، وخير مثال على ذلك العفص ثمرة الأثل حيث إنها عبارة عن مادة عفصية.

٥- القلويدات Alkaloids:

القلويدات عبارة عن مواد سامة تعمل مباشرة على الجهاز العصبي المركزي (C. N. S) لها خاصية القاعدية، يحتوي مقطعها الكيميائي على ذرة نيتروجين. تشيد في النبات من الأحماض الأمينية أو من مشتقاتها وانتشارها يكون محصوراً في المملكة النباتية.

تعد القلويدات من أهم المجاميع الكيميائية في الخلية النباتية، ويوجد عدد كبير من المستحضرات الصيدلانية فمنها المهدئات ومنها المنومات والمنبهات والمهلوسات والمخدرات، ومنها ما يستخدم لعلاج الكحة وعلاج ضغط الدم وغير ذلك وأهم القلويدات الأفيون.

٦- الراتنجات Resins:

الراتنجات عبارة عن مواد كيميائية مختلفة منها الكحولية والفينولية والحمضية وغيرها، وهي مواد سائلة تتحول إلى صلبة عندما تخرج من النبات إلى الضوء والهواء، وهي تفرز من أنسجة بعض النباتات، وتكون على هيئة دموع صغيرة، وأهم الراتنجات "القلفونه" التي تحضر من زيت التربنتين وعادة يصاحب الراتنج زيت، ويعرف الخليط في هذه الحالة بالراتنج الزيتي oleo-resin وأحياناً يختلط بمواد صمغية، ويعرف في هذه الحالة باسم الراتنج الصمغي gum-resins الراتنجات الصمغية أو عادة تختلط مع الزيت الطيار ومع الصمغ ويعرف الخليط باسم الراتنجات الزيتية الصمغية (oleo-gum-resins) وتستعمل الراتنجات كمطهرات أو طاردة للبلغم أو منبهات.

٧- المواد المرة Bitter principles:

هي مركبات كيميائية تتكون من الكربون والهيدروجين والأكسجين، ولا تحتوي على نيتروجين، وتتميز هذه المركبات بطعمها المر، وأهم المركبات التي تتبع هذه المجموعة مركب الخلين khellin الذي يستخرج من نبات الخلة Ammi visnaga ويستخدم لتوسعة العضلات الملساء للحالب وكذلك يخرج حصاة الكلى، وهناك مركبات من هذه المجموعة تستخدم كطارده للديدان، ومنها ما هو طارد للحشرات.

٨- مواد أخرى:

هناك عدة مواد أخرى تنتجها الخلية النباتية، بالإضافة إلى المجموعات الكيميائية الرئيسة السابقة الذكر مثل الزيوت الثابتة والدهون fixed oils and fats والأحماض والمعادن والفيتامينات والبروتين ومشتقات البيورين purine (وهي قلويدات تعرف بالقلويدات الكاذبة)، وقد سميت بهذا الاسم لأنها تشبه القلويدات في تأثيرها الدوائي، أي تعمل على الجهاز العصبي، ومن الأمثلة على ذلك الكافئين المركب الرئيس في القهوة والشاي والقورو والمته والكولا. كما تحتوي الخلية النباتية على أملاح تكون مهمة جدا في تشخيص كثير من العقاقير مثل: اكزلات الكالسيوم التي توجد على هيئة موشورات prism كتلك الموجودة في قشور الكسكارة والكويلاية وفي جذور عرق السوس والراوولفيا. أو بللورات وردية أو نجمية rosettes كتلك الموجودة في جذور الراوند وفي أوراق السكران وفي خشب الكواشيا وفي السنا. وكذلك في قشور الكسكارة وفي براعم القرنفل أو بللورات إبريه مفرده كتلك الموجودة في جذور عرق الذهب والجنتايانا وفي قشور القرفة، أو على هيئة بللورات إبرية توجد في مجموعات تسمى بالحزم كتلك الموجودة في بصل العنصل، أو بللورات رملية كتلك الموجودة في البلادونا وفي قشور الكينا والتبغ. كما توجد كربونات الكالسيوم كالموجودة في شعيرات القنّب الهندي وكذلك السلينكا كالموجودة في خلايا الغلاف الداخلي لبذور الهيل.



تصنيف النباتات الطبية

Classification of medicinal pants

في العقاقير يمكن تصنيف النباتات الطبية إلى:

١- التقسيم العضوي Morphologic classification:

وهذا التقسيم يعتمد أساساً على الأعضاء النباتية المستخدمة الحاوية على المادة الفاعلة مثل: الأوراق أو السيقان أو القشور أو الجذور أو البراعم أو الأزهار أو الثمار أو البذور أو العشب كاملاً.

٢- التقسيم النباتي Taxonomical classification:

وهذا التقسيم يعتمد على الفصائل والجنس والنوع ضمن المملكة النباتية مثلاً النباتات الراقية higher plants أو النباتات الدنيئة lower plants. والنباتات الراقية تنقسم إلى قسمين؛ معراة البذور ومغطاة البذور؛ وجميعها تعد من النباتات المزهرة سواء أكانت أشجاراً أم شجيرات معمرة أم نباتات عشبية ثنائية الحول أو حولية.

أما النباتات الدنيئة فهي التي تحتوي على كائنات دقيقة لا يمكن رؤيتها إلا بالميكروسكوب وأخرى يمكن مشاهدتها بالعين المجردة لاحتوائها على خلايا عديدة وذات ألوان متميزة ومنها البكتريا Bacteria، والطحالب Algae، والفطور Fungi والأشنات Lichenes والحزازيات Bryophgtes والسرخسيات، Pteridophyta.

٣- التقسيم الدوائي Pharmacological classification:

ويعرف بـ Therapeutic classification وهـذا التقسيم يعتمد على مجموعات نباتية معينة تعطى لعلاج نوع محدد من الأمراض المختلفة؛ فمثلاً النباتات الغذائية nutrient plants والنباتات المقوية Tonic plants والنباتات الملينة أو المسهلة Laxative or purgative plants والنباتات المطهرة Antiseptic plants والنباتات الطاردة للديدان Anthelmintic plants والنباتات المسكنة sedative plants والنباتات المنشطة stimulant plants والنباتات الطاردة للغازات carminative plants والنباتات المقوية للقلب Cardiotonic plants والنباتات المسكنة للروماتيزم Anti-rheumatismic plants`، والنباتات المضادة للإمساك Anti-constipation plants، والنباتات الخافضة للحرارة anti pyratic plants وهكذا.

٤- التقسيم الكيميائي Chemical classification:

يعتمد هذا التقسيم على مكونات الأيض الغذائي التي تتم بصورة طبيعية في خلايا أو أنسجة النباتات والتي تسمى بالإفرازات الأولية أو المنتجات الطبيعية التي تتميز بالاختلاف الكيماوي لمجموعاتها الفعالة طبياً بالرغم من الاختلاف النباتي بين النباتات المنتجة لهذه المواد الدوائية، وأهم المجموعات الكيميائية ذات الفائدة الطبية هي:

المواد الكربوهيدراتية Carbohydrates.

الزيوت الثابتة Fixed oils.

الزيوت الطياره أو العطرية Essential oils.

الراتنجات Resins.

الجلوكوزيدات Glycosides.

الجليكو- قلويدات Glyco-Alkaloids.

القلويدات Alkaloids.

المواد المرة Bitter substances.

المضادات الحيوية Antibiotics.

٥- التقسيم الصناعي Industrial classification:

يعتمد هذا التقسيم على نوعية المنتجات الطبيعية الناتجة من مجموعة من النباتات الاقتصادية، وعلى استعمالاتها المختلفة وأهمها:

مجموعة النباتات العطرية Aromatic plants.

مجموعة النباتات الطبية Medicinal plants.

مجموعة التوابل Condiments.

مجموعة الحشرات Insecticides.

مجموعة مكسبات اللون Colouring Agents.

٦- التقسيم الموسمي Seasonal classification:

ويعتمد هذا التقسيم على عوامل البيئة عامة والعناصر المناخية خاصة لرفع الكفاءة الإنتاجية لها، ويمكن تقسيمها إلى مجموعات موسمية اعتماداً على أفضل المواعيد الزراعية مثل:

مجموعة النباتات الشتوية Winter plants.

مجموعة النباتات الصيفية Summer plants.

مجموعة النباتات المحايدة Neutral plants.



تنقية العقار وتعبئته وتخزينه وحفظه

Garbiling, Packaging, Storage and Preservation

يعد التنظيف قبل التعبئة من أهم ما يمكن حيث ينظف المحصول بعد جفافه من المواد الدخيلة على المحصول مثل أي نباتات أخرى أو أجزاء منها والأوساخ والحشرات أو أجزاء الحشرات وروث بعض القوارض إن وجد وكذلك شعرها والمواد التي يمكن أن يغش بها العقار؛ وتنظف الجذور والريزومات من الطين العالق بها حيث تغسل جيداً، وتنظف البذور بغربلتها بغربال حيث نتخلص من الرمل والغش وما أشبه ذلك، وعند نظافة المحصول تماماً تبدأ العملية الثانية وهي تعبئته بطريقة سليمة لكي لا تتأثر المواد الفعالة فيه. وتعتمد عملية التعبئة على مصير العقار فإذا كان سيصدَّر إلى الخارج فله تعبئة خاصة وإذا كان سيستهلك محلياً فله تعبئة خاصة أيضاً؛ فمثلاً الأوراق والأعشاب تعبأ على هيئة بالات وتربط جيداً داخل خياش بحيث تكون على هيئة كتلة كبيرة ثم تخاط خياطة جيدة من جميع الأطراف وتكون وزن البالات التي تصدر إلى الخارج ما بين ١٠٠-٢٥٠ رطلاً والعقاقير التي تتأثر محتوياتها بالرطوبة مثل الديجتالا والارغوت تغلف في علب مضادة للرطوبة، أما الصمغ والراتنج والخلاصات فتعبأ في براميل أو صناديق أو براميل خشبية، أما الصبر والبلاسم بأنواعها فتعبأ في أسطوانات من المعدن.

أما مرحلة التخزين فتعد من أهم المراحل التي يجب المحافظة فيها على المنتجات الغذائية والطبية التي تنتجها النباتات دون أدنى تلف يحدث لها، ويفضل إضافة بعض المواد التي تساعد على إطالة مدة التخزين للمواد النباتية

التي تخزن داخل أوعية من الزجاج المحكم. وأهم هذه المواد هي السليكا لامتصاص الرطوبة، وثاني أكسيد الكربون في صورة ثلجية متصلبة لمنع عمليات الأكسدة والاختزال. بينما تُعبأ المنتجات النباتية في أكياس من الجوت أو القماش وتُخزّن في المخازن أو الشول، عندها يجب أن يكون العقار النباتي مجففاً تجفيفاً تاماً وخالياً من الإصابة الفطرية والحشرية، ومكان التخزين منخفض الحرارة وجيد التهوية. ويستحسن أن تكون الحرارة اللازمة للتخزين تتراوح بين ٥-١٠° والرطوبة الجوية بين ٤٥-٥٠٪، وعندما يرتفع مستوى كل منهما عن ذلك داخل المخزن المغلق فإنه قد يشجع التحلل الانزيمي والمتسبب في تحليل وتكسير المواد العضوية والمركبات الفعالة مما يؤدي إلى إزالتها، وغيابها بالمرة، كما يشاهد على الأسطح الخارجية لهذه الأعضاء والمنتجات النباتية نمو هيفات الفطريات بظهور اللون الأخضر الغامق أو الأسود البني مما يخفض من قيمتها وتصبح رديئة الصنف سيئة الجودة. وأعلن kucera عام ١٩٥٦ أن تخزين مسحوق الأزهار لنبات الأشيليا Achillea عند درجات من الحرارة المنخفضة والمرتفعة والرطوبة العالية والمنخفضة، أدى ذلك إلى نقص المحتوى الفعال الرئيس خاصة مادة الأزولين Azulene من ٤٠٪ إلى ٦٠٪ خلال سنة واحدة من التخزين بينما مسحوق الشيح الجبلي Artemisia abiscinthium ارتفع محتواها من الأزولين تحت الظروف السابقة نفسها خلال ٧-١٠ شهور.

مع العلم بأن الأوراق الجافة مثل الدخان والنعناع والديجيتالس لها القدرة على امتصاص الرطوبة الجوية خلال مدة التخزين السيئ، وبالتالي يقل محتواها الفعال وتصبح رديئة الصنف. كما أعلن العالمين Turovska.Lu-tomski عام ١٩٧٣ أن أوراق الداتوره والاتروبا المخزنة تحت مستويات مختلفة الرطوبة هي ٧٠، ٨٠، ٩٠، ١٠٠٪، أدى ذلك إلى تقليل كمية القلويدات الكلية بنسبة ٧، ٦١٪ في أوراق الداتورة، ٤، ٦٠٪ في أوراق الأتروبا. وأوراق التبغ الطازجة أو المتجمدة (-١٥°م) قد تؤدي إلى نقص في المحتوى الكلي للفلانونات ومادة الروتين rutin الجليكوسيدية والمركبات الفينولية وكذلك حمض كلوروجينيك chlorogenic acid عندما تخزن تحت المستويات المختلفة نفسها من الرطوبة أو الخالية من الرطوبة تماماً.

وبالنسبة لتخزين البذور للنباتات العطرية والمحتوية على الزيوت الطياره، فقد يحدث بداخل أنسجتها أثناء تخزينها عدة تغييرات طبيعية وأخرى كيميائية في صفات الزيت العطري بداخلها. والبذور الكاملة والمجروشة قد تفقد كمية من زيتها العطري ومكوناته الرئيسة مثل الكارفون carvone، البينين pinene، انيثول anethole الليمونين limonene، كامفين camphene، سيمول cymol، سينول cineole الفللاندرين phyllandrene الموجود في معظم بذور نباتات العائلة الخيمية مثل الينسون والكراوية والشمر والكزبرة. مع العلم بأن البذور المجروشة تفقد حوالي ٥٠٪ من كمية الزيت عقب جرشها مباشرة ويعزى إلى تطاير معظم المواد الهيدروكربونية، إلى أنها سريعة التطاير والتبخر تحت درجات الحرارة العادية، وكلما كانت الحرارة مرتفعة ومدة التخزين طويلة كانت نسبة الفقد في الزيت ومركباته التربينية مرتفعة؛ لأن العالمين Jeorgiev، Khalzhiski عام ١٩٧٠ أعلنا أن ثمار الكمون المخزنة مدة ثلاث سنوات تقل بداخلها نسبة الزيت العطري بحوالي ٩-١٢٪ عند درجة حرارة تتراوح بين ١٤-٢٥°م، أو تقل بنسبة ٥٪ عندما تخزن تحت درجة حرارة بين ٣-٥°م، بينما المخزنة عند درجة حرارة مرتفعة ٥٠°م تفقد معظم زيتها العطري في السنة الأولى من التخزين، ويصبح زيتها العطري رديئاً عندما تطول فترة التخزين عن ثلاث سنوات، وتقل كمية الدهيد الكيومين cuminaldehy إلى ١٤٪ عند درجة حرارة ٣-٥°م أو ١٦٪ عند درجة حرارة ١٤-٢٥°م مع ارتفاع الثيمول thymole، البينين pinene، الفللاندرين وكمية الدهون والأحماض الدهنية ثابتة لم تتغير، كما أعلن العالم Lukyanov والعالم Berestovaya عام ١٩٧٣ أن كمية الزيت العطري لبذور الكزبرة المخزونة لمدة عامين تنخفض نسبتها من ٣-٥٪ كما ترتفع مكوناته الكحولية من ٨٪ إلى ٧٧٪ ويزداد رقم الأستر من ٨،٨ إلى ١٨.

وبالنسبة لتخزين الزيوت العطرية المستخلصة وهي في صورة سائلة بعد تقطيرها من النباتات العطرية كما في الزعتر والنعناع والبردقوش والريحان واللافندر وحصالبان، حيث الزيت العطري السائل لكل منها قد يتأثر في صفاته الطبيعية والكيميائية خلال مدة التخزين. وعلى سبيل المثال، قال فودة وآخرون

(١٩٧٥): إن زيت حشيشة الليمون المخزن عند درجة حرارة الغرفة لمدة أربعة شهور قد تغير تغييراً كبيراً في مركباته الزيتية تربينيا. وأثبتوا أن الضوء والظلام والهواء الجوي والنتروجين يؤدي كل منها دوراً رئيساً في تغيير الصفات الطبيعية والكيميائية للزيت العطري في أثناء فترة تخزينها، لأن Jeorgiev وآخرون عام ١٩٧٨ أعلنوا أن لكل من الضوء وحرارة الجو دوراً رئيساً في إحداث التغيير في الصفات الطبيعية والكيميائية لزيت الشبت، بالرغم من أن أثر الحرارة قليل. والتغيير الكبير لمكونات الزيت كيميائياً ظهر خلال مدة تخزين مدتها سنتان نتيجة ارتفاع في مستوى الليمونين وانخفاض في كمية الفللاندرين مع ثبات مستوى الكارفون مصحوبة بظهور ثلاث مركبات أخرى لم تظهر قبل التخزين ولم تعرف بعد.

حتى أوعية التخزين أو التعبئة لها تأثير في صفات الزيت العطري طبيعياً وكيميائياً. أثر التخزين والتعبئة على الزيت العطري قد يشاهد بتخزين زيت العطر في أوعية من الزجاج ومخزنة في مخازن عادية وتحت الظروف المحلية، حيث يؤدي ذلك إلى تغيير في معدلات الانكسار والدوران النوعي أو الضوئي ورقم الاستر خلال ٩-١٢ شهراً من التخزين، بينما الزيت العطري المخزن في الثلاجات ولمدة ٩ شهور لم يطرأ على صفاته الطبيعية أدنى تغيير فيها. إلا أن أهم العوامل المؤثرة في الصفات الطبيعية للزيت العطري بصفة خاصة هي الحرارة والهواء الجوي؛ لذلك يجب أن يخزن الزيت في أوعية ممتلئة امتلاءً كاملاً إلى حافة فتحتها مقفلة بإحكام ومخزنة عند درجة حرارة منخفضة تصل إلى الصفر المئوي أو توضع في مخازن باردة (١٠-١٥°م) جيدة التهوية منخفضة الرطوبة. وعند تخزين الزيت العطري في أوعية مفتوحة عند درجة حرارة الغرفة العادية يؤدي ذلك إلى ارتفاع رقم البيروكسيد بالمقارنة بالمخزن في أواني مقفلة. كما أن التخزين المعرض للضوء المباشر أو لضوء الكهرباء وعند درجة حرارة الغرفة والتعبئة في أوعية أو أواني زجاجية بيضاء ومقفلة بإحكام يؤدي ذلك إلى زيادة رقم البيروكسيد ونقص قيمة الدوران الضوئي للزيت العطري. حتى العالم Pruidze عام ١٩٧١م أعلن أن الزيت العطري لنبات القطيفة Tagetes

minuta والمخزن في أوعية محكمة القفل بالشمع هي الطريقة التي تحافظ على الصفات العامة للزيت بشرط أن تخزن في الظلام أو في أوعية داكنة اللون. كما أن وضع النشا أو حمض الطرطيك بنسبة ٥٪، أو حمض الأسكوربيك ٠,٠٩٪ مع قليل من النشا أو كلوريد الطعام أو الجلوكوز قد يعمل ذلك إلى تغيير معنوي في خفض أو نقص الصفات الطبيعية للزيت العطري بصفة عامة.

والأوعية اللازمة للتعبئة مختلفة الصنع سواء أكانت زجاجية أو معدنية من الألمنيوم أو البلاستيك ملونة أو غير ملونة لا تأثير لها تقريبا على الصفات الطبيعية للزيت. إلا أن العبوات الزجاجية الملونة باللون الغامق تعمل فقط على رفع كمية الجيرانيول geraniol وليس لها تأثير على السترول citrol لزيت العطر المخزن، في حين العبوات المصنوعة من البلاستيك الملون قد تعمل أيضاً على ارتفاع مستوى السترونيللول لزيت العطر نفسه.

بالنسبة للمواد الفعالة مثل القلويدات والجليكوسيدات والفينولات الموجودة في الأعضاء النباتية للنباتات الطبية مثل الديجيتالس والأدونس والسكران والاتروبا والكولا والشاي والبن، يمكن إطالة مدة تخزين هذه الأعضاء النباتية مع المحافظة على محتوياتها من المواد الفعالة بتثبيتها داخل أنسجة وخلايا الأجزاء النباتية دون أي تلف أو ضرر يذكر مع عدم تحللها أو اختفائها في أثناء معاملتها بطرق التثبيت Stabilization وتتلخص كما يلي:

أ) طريقة المذيبات العضوية:

تعريض الأعضاء النباتية سواء أكانت بذوراً أو أوراقاً أو جذوراً للأبخرة المتطايرة والصاعدة لبعض المذيبات العضوية داخل أوعية وأجهزة خاصة منها أبخرة كحول الأيثانول والميثانول وتراى كلورواثيلين بشرط ألا تغمس الأعضاء النباتية في محاليل هذه المذيبات. وتستمر عملية التعريض من ٥-١٠ دقائق لتتشبع خلايا الأنسجة النباتية بالأبخرة دون حدوث تكثيف للمذيبات على السطح الخارجي لها. وأهم الأعضاء النباتية المستعملة بذور الكولا والمستردة.

ب) طريقة البخار:

تعريض الأجزاء النباتية لبخار الماء ذي الحرارة المرتفعة التي تتراوح بين ١١٠-١٢٠°م مدة من ١٠-١٥ دقيقة، ثم تجفف بالهواء الساخن لسرعة التجفيف أو تترك في الهواء الطلق حتى تجف تماماً. ومن أهم الأجزاء النباتية المستعملة هي القرفة والسيدر.

ج) طريقة الهواء الساخن:

بعد قطف الأعضاء النباتية مثل الأوراق لنبات الشاي والبراعم الزهرية لنبات القرنفل cloves وأوراق الحناء، يمكن تعريضها لتيار من الهواء الساخن مدة من ١٥-٢٠ دقيقة عند درجة حرارة بين ١٢٠-١٢٥°م بعدها تترك الأعضاء النباتية لتجف طبيعياً.

د) طريقة المواد الحافظة:

السكر، ملح الطعام، وملح بنزوات الصوديوم، والمواد البكتينية تعد هذه المواد من أهم المواد الحافظة لبعض المواد العضوية للمنتجات الطبيعية سواء أكانت زيتاً ثابتاً، زيتاً عطرياً، قلويدات جليكوزيدات. وعلى سبيل المثال، بعد قطف أوراق إصبع العذراء Digitalis lanata وأوراق نبات الدفلة، واقتلاع بصل العنصل، يمكن إضافة مادة كبريتات الأمونيوم اللامائية في صورة صلبة.



الأمراض

الإجهاد

الإجهاد هو حالة تعب بدني أو إرهاق تحدث رد فعل لمتاعب حقيقية أو متوقعة في الحياة، وكثيراً ما يعاني الناس الإجهاد نتيجة لأحداث كبرى في حياتهم، كموت أحد الوالدين أو أحد الإخوان أو أحد الأولاد أو عزيز حميم، أو الطلاق أو فقد وظيفة أو فقد فرصة تتعلق بمستقبله كأن يبني عليها أشياء كثيرة أو ظلم وقع عليه من أحد الأقارب أو الزملاء وخلاف ذلك، وقد يحدث الإجهاد أيضاً رد فعل لمشاكل يومية مثل قيادة السيارة وسط زحام شديد أو التعرض لإزعاج من شخص ما أو نتيجة لتصرف رجل مرور تنقصه الخبرة أو المحاباة في اتخاذ قرار معين، وهكذا. بالإضافة إلى ذلك فقد يعاني بعض الناس من الإجهاد عندما يواجهون تهديداً لحياتهم مثلاً، وقد يصاب بالإجهاد أي إنسان يشعر بأنه لا يستطيع الخروج من مأزق.

من علامات الإجهاد زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، وتوتر الأعصاب، والخمول الذهني وكثرة الأخطاء في أمور العمل نتيجة لوقف القدرة على التركيز، وربما يؤدي الإجهاد إلى حتى عدم النوم والقلق الزائد، ومن بين ردود الفعل للإجهاد الانعزال الاجتماعي، والشعور بالعجز عن إصلاح الحال.

ما هي أسباب الإجهاد ودواعيه؟

ينشأ الإجهاد من ضغوط خارجية تلقى على جسم الإنسان أموراً ليست في حدود قدرته، وهناك خمسة أنواع من دواعي الإجهاد الرئيسة هي:

١- المتغيرات الحيوية (البيولوجية).
٢- الظروف البيئية.
٣- الأوضاع المعيشية.
٤- التصرفات.
٥- النشاطات الحسية.

تؤثر المتغيرات الحيوية على حالة الإنسان البدنية، وتشمل المرض والإرهاق البدني، والظروف البيئية هي ضغوط تأتي من محيط الإنسان مثل الإزعاج وشدة الزحام والفقر والكوارث الطبيعية، وتشمل الأوضاع المعيشية، الأحداث المرهقة، كوفاة صديق حميم أو العيش بين الغرباء، ومن التصرفات التي قد تؤدي إلى الإجهاد عادة التدخين، وسوء التغذية، وتشمل النشاطات الحسية والفكرية التي قد تحدث الإجهاد الخضوع لاختبار أو التركيز على إحراز سبق كبير في لعبة منافسة.

لا يؤثر الإجهاد على كل شخص بالطريقة نفسها، ففي موقف معين قد يظل شخص هادئاً في حين تبدو على شخص آخر علامات الإجهاد بوضوح، وقد يكون الاختلاف بين الاثنين أن الأول يشعر بأنه يسيطر على الموقف ويرى فيه تحدياً يتعين التغلب عليه، أما الثاني فلا يشعر بأنه يسيطر على الموقف وأنه يواجه فيه تهديداً له، ولا يريد إلا الهروب من مواجهته.

ما هو تأثير الإجهاد على جسم الإنسان؟

يثير الإجهاد رد فعل تحذيري في جسم الإنسان، وفي أثناء رد الفعل يزداد إفراز مادة كيميائية معينة تسمى "الهرمونات" في مجرى الدم زيادة كبيرة.

أولاً: تتلقى مساحة صغيرة في قاع الدماغ تسمى "الوطاء" وهي ما يعرف بتحت المهاد إشارات من أجزاء الدماغ الأخرى، وتزيد الإشارات من إفراز قشرة الكظر (الغدة فوق الكلوية) لهرمون إطلاق موجه قشرة الكظر فيؤثر هذا الهرمون على الغدة النخامية، ويجعلها تفرز الهرمون الموجه لقشرة الكظر، في مجرى الدم،

ثم ينتقل هذا الهرمون إلى قشرة الكظر، وتفرز الغدة الكظرية هورمونات تسمى القشرانيات السكرية، وتوفر هذه الهرمونات طاقة فورية وتوقف نشاط الجهاز المناعي بالجسم، وفي الوقت نفسه، تفرز الغدد الكظرية هرمونات أخرى، أهم هذه الهرمونات هو الأدرينالين الذي يزيد معدل ضربات القلب وضغط الدم.

وإذا طال الإجهاد تبدأ مرحلة المقاومة في الجسم فتصل المقاومة البدنية إلى قمتها في أثناء هذه المدة، غير أن مقاومة الضغوط الأخرى تميل إلى الانخفاض دون مستواها العادي، وهذا يفسر لماذا يصبح الناس الذين يعانون من ضغط في العمل أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، وإذا استمر التعرض للإجهاد يفقد الجسم قدرته على التلاؤم مع الحياة، فيدخل مرحلة الإنهاك، وفي أثناء هذه المدة تتدنى المقاومة للضغوط إلى حد بعيد.

ما هي الأمراض المتصلة بالإجهاد؟

يعتقد الأطباء والبُحَّاث أن أنواعاً عديدة من الأمراض المختلفة قد تنتج عن الإجهاد الطويل أو تكرار حدوثه، وكثيراً ما تعلل أمراض المعدة والأمعاء مثل القرحات الخاصة بالمعدة والاثني عشر، والتهاب غشاء القولون بالإجهاد، وتحدث أحياناً اضطرابات ضربات القلب، بل إن النوبات القلبية تكون بسبب حالات الإجهاد الشديدة، كما يعوق الإجهاد أيضاً مقدرة الجسم على مقاومة الأمراض، فأمراض مثل الرشح (الأنفلونزا) والحمى الغدية والهربس (الحلا) وهو ما يظهر على الشفة من بثور بعد المرض، وبعض أنواع السرطان ثبت أنها تتأثر بالإجهاد.

ما هي طرق مقاومة الإجهاد؟

يحتاج الشخص لقدر من الجهد لتحسين أدائه، لكن الإجهاد البالغ يؤدي إلى كثير من الآثار السلبية؛ لذلك يبحث الناس عن طريق مقاومة الإجهاد في حياتهم، حيث يمارس بعض الناس أسلوب الاسترخاء، مثل حالات التأمل. كما يمكن تخفيف حالات الإجهاد بالتفكير في الأمور التي تبعث على الإجهاد بطريقة

مختلفة، مثلاً: يستطيع الناس تخفيف الإجهاد بتقبل الأحداث كما هي إذا جاءت بخلاف ما كانوا يشتهون، والرياضة المنتظمة والغذاء الجيد يخففان كثيراً من الإجهاد.

ما هي الأدوية العشبية التي تستعمل ضد الإجهاد؟

هناك عدد من الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية لها تأثير كبير في تخفيف الإجهاد أو القضاء عليه ومن أهمها ما يأتي:

البصل Onion: تحدثنا عن البصل كثيراً ولكننا نكرر الحديث عنه لما له من خواص متميزة في شفاء كثير من الأمراض، فهو ينقي الدم وينظم دورته ويدر البول ويزيل الأرق والإجهاد ومضاد للجلطات ومضاد جيد لعدد كبير من أنواع البكتريا، ومفيد لعلاج كثير من أمراض الرئة والحمى القرمزية، وتناول بصلة متوسطة مع طعام الفطور وأخرى مع الغداء أو العشاء يفيد الجسم كثيراً في إكسابه المناعة والقوة على حد سواء وهو يخفف الإجهاد بشكل كبير.

التفاح Apple: يعد التفاح من أفضل الفواكه من الناحية الصحية، فهو غذاء وعلاج، فهو يكافح الإمساك والإسهال عند الأطفال، ويقلل من حمض البولينا ويخفف من آلام الطمث وينشط الكبد ويطرد البلغم وينشط القلب ويخفف آلام الأعصاب ويحافظ على الأوعية الدموية ويزيل الشعور بالإجهاد والتعب، كما أنه



مفيد جداً لآلام الروماتيزم والنقرس، وتناول تفاحة واحدة يومياً كاملة بقشورها له تأثير لا يعادله شيء في تخفيف الإجهاد والتخلص منه.



الحلبة مع العسل Fenugreek + Honey: من منا لا يعرف الحلبة والعسل؛ فهناك مقولة تقول: "لو علم الناس بما في الفريكة (الحلبة) من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً" فهي علاج للكثير من الأمراض. فعلاوة على تخفيضها للسكر في الدم وإدرارها للحليب ومقاومتها لكثير من الأمراض فإنها تخفف الإجهاد بشكل منقطع النظير، وإذا نظرنا إلى العسل المصاحب للحلبة لوجدنا الاكتمال؛ فالعسل مشهور بقيمته الغذائية والدوائية ويكفينا وروده في القرآن الكريم، والطريقة أن يؤخذ حوالي نصف كيلو من الحلبة البلدي وتنظف جيداً ثم تسحق وتوضع في علبة يفضل أن يكون لونها بنياً (عنبري) ويؤخذ منها ملء ملعقة متوسطة تضاف إلى ملء ملعقة أكل عسل نقي وتمزج جيداً وتلعق بعد كل وجبة.



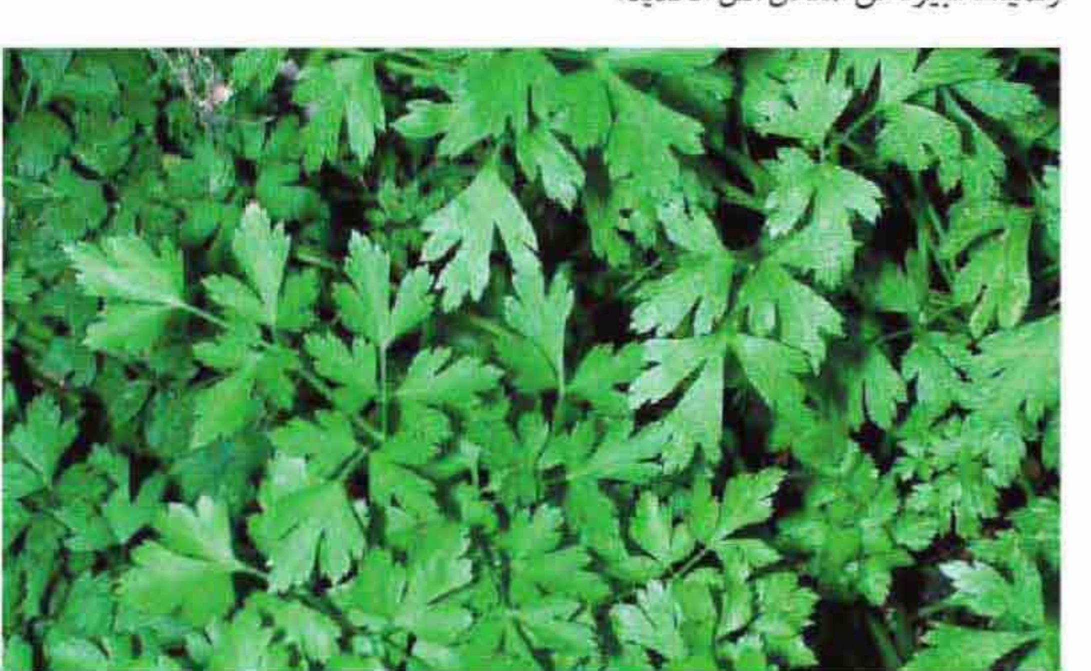
الأقحوان Chryanthemum: والأقحوان نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر وهو يشبه إلى حد ما نبات البابونج ولكنه يختلف عنه في المحتويات الكيميائية وكذلك التأثير.

الموطن الأصلي للأقحوان هو الصين، ويزرع حالياً في أغلب بقاع الأرض، الجزء المستخدم منه الرؤوس المزهرة بعد تفتحها بالكامل يعرف باسم Chrysanthemum Cinerarifolium، يحتوي الأقحوان على قلويدات من أهمها الستاكيدرون وزيت طيار ولاكتونات تربينية الأحادية النصفية وفلافونيدات

وفيتامين ب، والأقحوان معرق جيد ومطهر ومخفف لضغط الدم ومبرد ويخفف الحمى، وقد بينت عدة تجارب سريرية يابانية وصينية أن أقحوان الحدائق فعال جداً في ضغط الدم وتفريج الأعراض المرافقة مثل الصداع والدوار والأرق، كما أثبتت التجارب أن أقحوان الحدائق يفيد في علاج الذبحة، وأن له تأثيراً مضاداً للأحياء الدقيقة.

وقد استخدم أقحوان الحدائق في الصين منذ آلاف السنين كعلاج وشراب منعش، ويعتبر من الأدوية العشبية الجيدة لعلاج الإجهاد، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة أكل من الأزهار في كوب ثم يصب عليها الماء المغلي وتقلب جيداً ثم تحلى بملعقة سكر ويفضل عليه العسل، ويمكن الاستغناء عن التحلية في حالة مرض السكر ويشرب هذا المشروب مرة في الصباح وأخرى في المساء، ويستمر عليه الشخص مدة أربعة أسابيع.

البقدونس Parsley: البقدونس يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم، الموطن الأصلي لهذا النبات أوروبا وشرقي البحر الأبيض المتوسط، ويزرع حالياً في معظم بلاد العالم، الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذور والبذور، يعرف علمياً باسم Petroselinum crispum، يحتوي البقدونس على زيت طيار يتكون من مركب الميريستيسن والأبيول وفلافونيدات وفتاليدات وكومارينات وفيتامنيات أ، ج، هـ وكميات كبيرة من المعادن مثل الحديد.



تعد الأوراق مكملة فيتامينياً ومعدنياً طبيعياً للإنسان، وللبذور مفعول مدر للبول أقوى بكثير من الأوراق، ويمكن استعمالها لعلاج مرضى النقرس والتهاب المفاصل، وحيث إن البقدونس يحتوي على فلافونيدات فيعتبر من أفضل المواد مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، كما أن الزيت الموجود فيه يعد من المواد الجيدة لطرد الغازات وإزالة المغص وخاصة المغص المعوي وانتفاخ البطن، وهو منبه للرحم أيضاً، وحيث إن البقدونس الأخضر يعد من أفضل المواد المانعة للإجهاد وذلك بأخذ حزمة من البقدونس وتنظف جيداً وتؤكل مع السلطة في الغذاء والعشاء، وتكفي الحزمة الواحدة ليوم كامل، ويجب عدم استعمال البذور من قبل المرأة الحامل.

الكزبرة Coriander: الكزبرة نبات حولي يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم، الموطن الأصلي لها جنوبي أوروبا وغربي آسيا وتزرع حالياً في جميع أنحاء العالم وتعرف علمياً باسم Coriandrum satvium. الجزء المستعمل الأوراق والبذور والزيت العطري المفصول من البذور.

تحتوي البذور على زيت طيار يتكون من دلتا اللينالول وألفا البانين والتربنين وفلافونيدات وكومارينات وفتاليدات وأحماض فينولية.

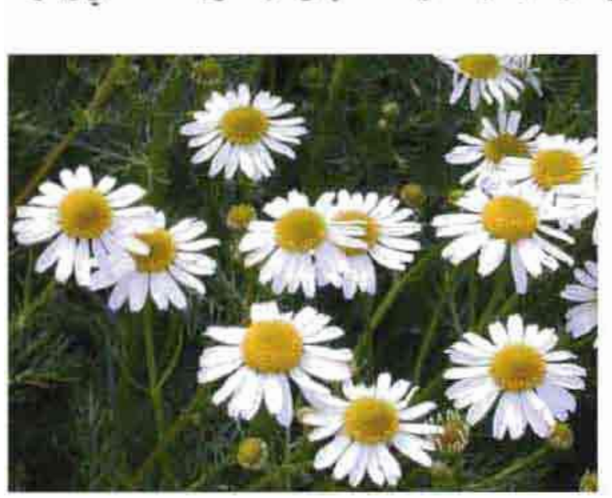
تستعمل الكزبرة على نطاق واسع حيث استخدمت في آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة، وهي مذكورة في بردية إيبرز التي ترجع إلى ١٣٠٠ قبل الميلاد، تستعمل الكزبرة كأحد التوابل المشهورة ومضادة لانتفاخات البطن والتطبل والمغص، وهي تهدئ كثيراً من التشنج في الأمعاء وتضاد تأثير التوترات العصبية، كما أن مضغ الكزبرة يحسن النفس الكريه وبالأخص بعد أكل الثوم، والطريقة هو أخذ حوالي نصف كيلو من ثمار الكزبرة وطحنها جيداً ثم توضع في قنينة يفضل أن تكون ملونة ثم تحفظ في مكان بارد، ويؤخذ منها ملء ملعقة

متوسطة وتوضع مع طعام العشاء يومياً وتؤكل، ويمكن الاستمرار في استخدامها حيث إن الاستمرار عليها لا يضر ولكن يجب التقيد بالجرعة المعطاة.

البابونج Chamomile: هو نبات عشبي معمر عطري يصل ارتفاعه حوالي ٥٠سم، الموطن الأصلي للنبات غربي أوروبا ويزرع اليوم في كل أنحاء العالم، ويوجد منه نوعان الأول يعرف علميا باسم Anthemis nobilis ويعرف بالبابونج الروماني والآخر باسم Matrecaria chamomella ويعرف بالبابونج الألماني، الأجزاء المستخدمة من النبات الأزهار والزيت العطري.

تحتوي الأزهار على زيت طيار يحتوي على حمض التفليك واسترات هذا الحمض، كما يحتوي على حمض الأنجليك وكمازولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيدات والكومارينات والأحماض الفينولية.

يستخدم البابونج كعلاج للجهاز الهضمي وهو مضاد للغثيان والقيء وعسر الهضم وفقدان الشهية، كما أنه مضاد للتشنج، ويستعمل البابونج على هيئته مغلي وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من الأزهار الجافة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مغطى مدة ٥ دقائق، ثم يشرب دون تحليته مرة بعد الفطور وأخرى عند النوم، ويجب عدم زيادة الجرعة، كما يجب عدم استخدام زيت البابونج العطري إلا تحت إشراف مختص.





المرمية Sage: لقد تحدثنا عن المرمية ولكن نظراً لأهميتها في علاج الإجهاد فإننا سنضطر إلى إعادة الحديث عنها؛ فهي من الأعشاب المهمة من الناحية الطبية، ويقول المثل الإنجليزي عنها: "لم يمت المرء وفي حديقته تنبت المرمية" والمرمية اليوم علاج ممتاز لالتهابات الحلق واضطراب الحيض ومضادة للإجهاد والأرق، وتحتوي على زيت طيار، وأهم مركب فيه هو الثوجون ومواد مرة وفلافونيدات وأحماض فينولية وحمض العفص، تعمل المرمية كمادة قابضة ومطهرة ومعطرة وطاردة للأرياح ومولدة للاستروجين وتخفض التعرق ومقوية.

وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من أوراق المرمية غير المسحوقة وتوضع في كوب زجاجي، ويضاف لها ماء مغلي حتى الامتلاء ثم تقلب جيداً ويغطى الكوب مدة من ٥ – ١٠ دقائق، ثم يشرب الماء فقط ويترك التفل في قاع الكأس، ويكون الاستخدام مرة بعد الفطور وأخرى عند النوم، ويجب أن لا تزيد

فترة الاستعمال على أربعة أسابيع فقط، مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل الحوامل، حيث ربما يسقط الجنين في الأشهر الأولى من الحمل.

زهرة الآلام الحمراء Passiflora: زهرة الآلام الحمراء هي نبات عريشي يشبه العنب يصل ارتفاعه إلى ٩ أمتار له أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار جميلة مزخرفة، الموطن الأصلي للنبات جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية وأمريكا الوسطى والجنوبية وتزرع اليوم على نطاق واسع في أوروبا وبالأخص في إيطاليا.

تعرف علميا باسم Passiflora incarnata والجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات عدا الجذور، يحتوي النبات على فلافونيدات ومن أهمها مركب الأبيجسنين ومالثول وجلوكوزيدات سيانوجينية وقلويدات من مجموعة الأندول وأهمها هارمان.

يستعمل النبات كمهدئ ويجلب النوم وهي جيدة للتوتر والإجهاد والأرق وهي تقلل من فرط الإجهاد العصبي، كما تستخدم لحالات معينة من الربو وارتفاع ضغط الدم، وأهم تأثيراتها تخفيف الانفعالات والاضطراب، وتؤخذ على هيئة مغلي، حيث يؤخذ ملء ملعقة متوسطة وتوضع في كوب ويضاف لها الماء المغلي ثم تترك مدة ٥ دقائق وتصفى وتشرب مرة واحدة في الصباح وأخرى عند النوم.





الأرق
Insomnia

هو عدم القدرة على النوم بشكل طبيعي، ويصنف عدم النوم المتكرر ليلة بعد أخرى على أنه أرق. وفي الأغلب يتحدث عنه الناس من غير أهل الطب على أنه مرض بحد ذاته. إلا أن الأطباء يعرفون أن الأرق عرض يمكن أن ينتج عن علّة ما من جملة عدد من العلل، ومن المقدّر أن ١٥-١٧٪ من الناس يعانون من الأرق في أي وقت من حياتهم. وبينما تكون هذه الحالة مزعجة من جهة إلا أنها من جهة أخرى لا تمثّل خطراً وتكون عادةً حالة مؤقتة، بالرغم من أن المشاكل المتعلقة ربما تمتد في بعض الأحيان إلى شهور أو سنوات.

مسببات حدوث الأرق:

لقد وجد أن هنالك أسباباً كثيرة ومختلفة تسبب الأرق، فقد يسبب الألم الناجم عن مرض جسدي في اضطرابات النوم، وانخفاظ مستوى السكر بالدم أو آلام العضلات أو عسر الهضم أو الآلام البدنية أو الضغوط والقلق والجزع أو الاكتئاب أو الانتقال بالطائرات النفاثة عبر الخطوط الطويلة أو تناول المنشطات مثل الكافئين أو استخدام أدوية معيّنة مثل مزيلات الاحتقان الموجودة في كثير من علاجات البرد وأهمها مستحضر بسودوإفدرين، وكذلك معظم أدوية مثبطات الشهية والكثير أيضاً من مضادات الاكتئاب ومعوقات المستقبلات بيتا التي تستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وكذلك الدواء المضاد لنوبات التشنج فينيتون وأدوية نقص هرمون الغدة الدرقية. يضاف إلى ذلك أن الأرق

يمكن أن ينتج عن عوامل نفسية وغالباً ما يكون عائداً بوضوح إلى مخاوف وهموم واعية. كما يحدث مثلاً عندما تسبب الأحلام المرعبة في اضطراب النوم. وكل إنسان عرضة بين حين وآخر لأرق من هذا النوع. وكذلك قد يكون الأرق عرضاً لمرض عقلي من النوع الخفيف أو الحاد. وربما ينتج عن اضطراب في الروتين اليومي للإنسان الذي يشخصه ذاتياً بأنه الأرق. كما يمكن أن يؤدي نقص بعض المعادن في جسم الإنسان مثل الكالسيوم والمغنسيوم إلى الاستيقاظ بعد بضع ساعات وعدم القدرة على النوم مرة أخرى. كما قد تؤثر الاضطرابات العامة التي تخص بعض أجزاء الجسم مثل الرئتين والكبد والقلب والكلى والبنكرياس والجهاز الهضمي والغدد الصماء والمخ على النوم. كما قد تفعل العادات الغذائية السيئة وتناول الطعام قبل النوم بوقت قصير وقد تكون الحياة الخاملة عاملاً مهماً في اضطرابات النوم.

إن نوبات الأرق القصيرة أو العارضة ليست مؤذية. أما الهجمات الممتدة أو المتكررة فيمكن أن تنال من بعض الأجهزة والوظائف في الجسم.. وبينما يمكن أن يؤدي عدم النوم ليلة أو ليلتين إلى النعاس والتوتر أثناء النهار، مع انخفاض في القدرة على أداء المهام الخلاقة والمتكررة فإن معظم الناس يمكنهم التكيف مع الحرمان من النوم. ولكن بعد ثلاثة أيام يبدأ الحرمان من النوم في التسبب في هبوط شديد في الأداء العام وقد يؤدي إلى تغيرات بسيطة في الشخصية أيضاً، فإذا دام هذا الشيء مدة أطول، فإن الحرمان من النوم يؤثر على الإنتاجية وخلق مشاكل في العلاقات الشخصية. ويسهم بالتالي في مشاكل صحية أخرى قد تكون خطيرة. كما وجد أن نسبة من الناس يواجهون صعوبة في النوم نتيجة لحالة تعرف عموماً بمتلازمة الساق المتململة Restless Leg Syndrome فلسبب غير معروف حتى الآن عندما يؤوي هؤلاء الأشخاص إلى الفراش فإن سيقانهم ترتعش أو تنتفض وترفس أو تركل لا إرادياً.. وقد ارتبطت هذه الحالة أيضاً بتقلصات عضلية مؤلمة تحدث ليلاً وتصيب الكثير من الأشخاص.

كما أن اختناق النوم وهو توقف التنفس في أثناء النوم (sleep apnea) من الاضطرابات الخطيرة التي قد تسبب الاستيقاظ المتكرر في أثناء الليل،

وكثيراً ما تكون هذه المشكلة مصحوبة بالشخير وعدم انتظام التنفس مدة تصل في بعض الأحيان إلى دقيقة أو دقيقتين في المرة الواحدة بينما يكون الشخص نائماً. وعند توقف التنفس ينخفض حينئذ مستوى الأكسجين في الدم مما يؤدي إلى حرمان الجسم منه فيستيقظ الشخص جزعاً وهو يلهث، وقد يصحو الشخص المصاب بهذه الحالة ما يقرب من ٢٠٠ مرة في الليلة، وقد لا يتذكر هذه الاستيقاظات، لكن كل من يكون بجانب هذا الشخص عند توقفه عن التنفس يصاب فعلاً بالفزع.

إن اختناق النوم يرتبط عادة بمشاكل صحية أخرى أكثر خطورة، فالمصابون عادة بهذه الحالة يميلون إلى أن يكون ضغط الدم لديهم أعلى من الطبيعي وهم أكثر عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية عن عامة الناس، ويواجهون زيادة في خطر الإصابة بأمراض القلب بالرغم من أن سبب أو أسباب هذا الارتباط غير معروف حتى الآن.. يبدو أيضاً أن معدل إصابة هؤلاء الأشخاص بالاضطرابات العاطفية والنفسية يفوق المعتاد، ويرجع الخبراء هذا إلى ما يسمونه نقص الأحلام، وهو نقص القدر الكافي من النوم ذي الحركة السريعة للعين وهي المرحلة التي تُرى فيها الأحلام. فالشخص المصاب باختناق النوم لا يمكنه الاستقرار في مرحلة الحركة السريعة للعين لفترة ثماني إلى اثنتي عشرة ثانية ليحلم بصورة طبيعية، وبينما ما زال هناك الكثير من ظاهرة رؤية الأحلام غير مفهوم، لكنه من المعروف أن الحرمان الطويل من النوم ذي حركة العين السريعة قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وعاطفية مختلفة وربما تكون خطيرة.

علاج الأرق:

هناك الأدوية المسكنة أو المهدئة أو المنومة التي تستخدم في جلب النوم، ولكن يجب عدم التمادي في استعمال هذه الأدوية مدة طويلة حيث إنها تؤدي إلى الإدمان، وهناك العلاج بالأدوية العشبية، وهي في الحقيقة آمن بكثير من الأدوية المشيدة، ويوجد عدد من الأعشاب يمكن استخدامها لعلاج الأرق وبأمان جيد وهي:

الناردين Valerian:

ويعرف بالناردين المخزني، وهو عشب معمر منتصب يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر له أوراق ريشية مقسمة وأزهار قرنفلية اللون. يعرف النبات علمياً باسم Valerian officinalis. الأجزاء المستعملة من نبات الناردين الجذور. أما الموطن الأصلي للنبات فهو ينمو بشكل طبيعي في أوروبا وشمالي آسيا ويزرع في وسط أوروبا وشرقيها. توجد عدة أنواع من الناردين مثل ناردين جنوب إفريقيا المعروف باسم valerian capensis الذي يستخدم لعلاج الهستيريا والصداع، وكذلك ناردين هاردويكي valerian hardwickii ويستخدم في الصين وإندونيسيا كمضاد للتشنج، وكذلك يوجد ناردين المستنقعات valerian alginasa الذي يستعمل ضد المغص وأعراض سن اليأس، كذلك يوجد الناردين الأزرق valerian wallichi في جبال الهملايا ويستخدم كما يستخدم الناردين المخزني.

تحتوي جذور الناردين على زيت طيار وأهم مكونات هذا الزيت اسيتات البورنيول وبيتا كارفيلين، كما تحتوي الجذور على ايريدويات، وأهم مركبات هذه المجموعة فاليبوترياتات وفالترات وايزوفالترات كما تحتوي على قلويدات.

يستعمل الناردين على نطاق واسع، فقد استخدم كمهدئ منذ أيام الرومانيين



وقد عرفه العالم دسقوريدس في القرن الأول الميلادي وأسماه (فو Phu) وهو صوت ما يقال عند شم رائحة كريهة. وكان يستخدمه في علاج تفريج الكرب وهو يخفض التوتر العصبي والقلق ويحث على النوم المريح.

وقد أكدت الأبحاث الواسعة الانتشار في ألمانيا وسويسرا أن الناردين يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفض ضغط الدم، والناردين المعروف بالعشبة الشافية في القرون الوسطى كانت تنسب إليه مزايا في شفاء الصرع، ويخفض الناردين فرط النشاط العقلي والآثار العصبية، ولذا فهو يهدئ العقل ويفرج كثيراً من أعراض القلق بما في ذلك الرعاش والهلع والخفقان والتعرق، وهو علاج مفيد جداً للأرق سواء أكان سببه القلق أم فرط الإثارية. يؤخذ جذر الناردين على هيئة مغلي بمعدل ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من المسحوق على ملء كوب من الماء المغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة إلى مرتين، وآخر جرعة عند الخلود إلى النوم. وحيث إن رائحة الناردين كريهة وبعض الأشخاص لا يتحملون رائحته فيمكنهم استخدام المستحضرات الموجودة في الأسواق على هيئة الخلاصات أو الصبغات أو الكبسولات. وهناك أكثر من ثمانين مستحضراً يدخل فيها الناردين. وقد وجد من خلال الدراسات أن إعطاء ١٦٠ ملجم من الناردين مع ٨٠ ملجم من مستخلص الترنجان أدى إلى النوم مثل الجرعة العيارية من عقار الفاليوم (أحد مشتقات البنزوديازيبينات المشيدة) لا يسبب الناردين الإدمان مثل الأدوية المنومة المشيدة، كما أنه لا يسبب آثاراً كريهة مثل الذي تسببه مجموعة الفاليوم.



الترنجان Lemon balm:

ويعرف أيضاً باسم مليسا وكذلك الحبق الترنجاني وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر، أوراقه مسننة ذات عروق عميقة وأزهاره صغيرة، بيضاء اللون. يعرف النبات علمياً باسم Melissa officinalis. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه، وهو عطري الرائحة. الموطن الأصلي للنبات: جنوبي أوروبا وغربي آسيا وشمالي إفريقيا. ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم.

يحتوي الترنجان على زيت طيار، وأهم مكونات هذا الزيت سيترال وأكسيد الكاريوفليلين ولينالول وسيترونيلال. كما يحتوي النبات على فلافونيدات ومواد تربينية ثلاثية ومتعددات الفينول وأحماض العفص.

يستخدم النبات على نطاق واسع، فقد كتب جون إفلين عام ١٧٠٦م أن الترنجان علاج للدماغ يقوي الذاكرة ويطرد الاكتئاب، والترنجان يرفع المعنويات ويريح القلب ومازالت هذه العشبة الغنية بعطرها تقدر على نطاق واسع لخصائصها المهدئة. لقد بينت الأبحاث الألمانية أن الزيت الطيار يهدئ الجهاز العصبي المركزي ويعد مضاداً قوياً للتشنج. كما وجد أن الترنجان تكبت عمل الغدة الدرقية. والترنجان دواء رسمي، فقد اعتبرته اللجنة الألمانية وهي اللجنة المسؤولة عن الدواء وهي مماثلة لهيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA اعتبرته دواءً مهدئاً وملطفاً للمعدة. والترنجان يستعمل لرفع المعنويات ويستعمل مضاداً

للاكتئاب المعتدل والهيوجية وهو يخفف الشعور بالعصبية والذعر، وغالباً ما يهدئ سرعة القلب، حيث يعد علاجاً قيماً للخفقان ذي المنشأ العصبي. يؤخذ ملء ملعقتين من الترنجان ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب عند اللجوء إلى النوم.

الضرم أو ما يعرف في بلاد الشام بالخزامى Lavander:

ويُعرف أيضاً بالخزامى المخزنية، وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له أوراق متطاولة خشنة الملمس وأزهار سنبلية بنفسجية اللون جميلة المنظر ولها رائحة عطرية جذابة. يُعرف النبات علمياً باسم Lavandula officinalis

الجزء المستخدم من النبات: الأجزاء الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: فرنسا وغربي حوض البحر الأبيض المتوسط وتنمو بشكل عفوي وعلى نطاق واسع في جنوب المملكة العربية السعودية ويُعرف في هذه المناطق باسم «الضرم». توجد عدة أنواع من هذا النبات مثل الخزامى السنبلية Lavandula spica وهي تحتوي على كمية من الزيت الطيار أكثر من الخزامى العادية، ولكنه أقل في المفعول، كما توجد الخزامى البحرية Lavandula stochas وتستعمل كغسول ومطهر للجروح والقروح في إسبانيا والبرتغال وزيتها أدنى نوعية من الخزامى المخزنية.

تحتوي الخزامى أو الضرم على زيت طيار، ويحتوي هذا الزيت على أكثر من ٤٠ مركباً ومن أهمها استيات الكينايل والسينيول واللينالون والنيرول والبورنيول، كما تحتوي على فلافونيدات وكومارنيات وأحماض عفصية.

تستخدم العشبة على نطاق واسع فهي تستخدم في تحضير كثير من العطور العالمية. وقد وصفها العشاب جون بارلكسون بأنها مفيدة على وجه الخصوص لكل آلام وأحزان الرأس والعقل. كما أنها تستخدم على نطاق واسع كطاردة للأرياح وتفرج تشنج العضلات ومضادة للاكتئاب ومطهرة ومضادة للجراثيم وتنبه تدفق الدم. لقد أقرت الهيئة المسؤولة عن الدواء المعروفة بلجنة الخبراء الخزامى لعلاج الأرق. وفي المستشفيات البريطانية يستخدمون زيت الخزامى لعلاج الأرق.

النعناع البري Catnip:

ويُعرف هذا النبات باسم حشيشة الهر وقطرم الهر. ويُعرف في جنوب المملكة بالغشوة. النبات عشب معمر عطري يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له أوراق قلبية الشكل بلون أخضر إلى رمادي وأزهار بيضاء منقطة بألوان أرجوانية جميلة. يُعرف النبات علمياً باسم Nepeta catatria.

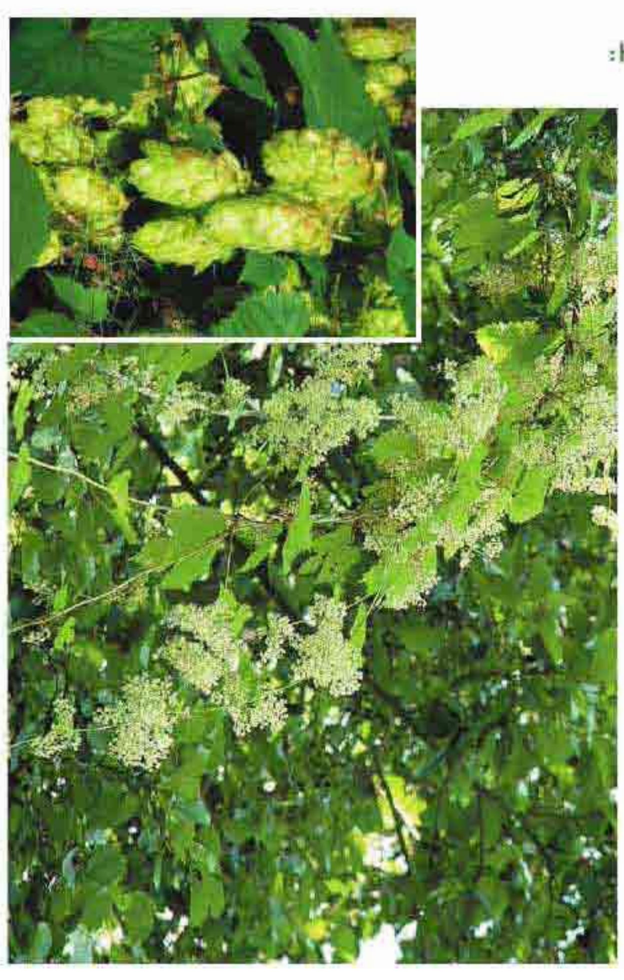
الجزء المستخدم: جميع أجزاء النبات الهوائية.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وقد وطنت في أمريكا الشمالية. ينمو بشكل عفوي في جنوبي المملكة العربية السعودية وعلى نطاق واسع.

يحتوي النعناع البري على زيوت طيارة وايريدويدات وحموض عفصية. والزيت الطيار من أهم مكوناته الفاوبيتا ولاكتون والسيترونيالول والجيرانيول.

يستخدم النعناع البري على نطاق واسع منذ الأزمنة القديمة فقد كتب كيوغ في كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية أن هذه العشبة تحث على التبول وتفتح انسدادات الرئتين، كما تجلب النوم، والغريب أن هذا النبات يسمم القطط. والجرعة من هذا النبات كمهدئ ملعقة أكل على ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة ١٠ دقائق لينقع ثم يشرب قبل اللجوء إلى النوم مباشرة.



حشيشة الدينار Hops:

وتُعرف باسم الجنجل، وهو نبات عشبي معمر متسلق يصل ارتفاعه إلى ٧ أمتار وهو مذكر ومؤنث. يُعرف النبات علمياً باسم Humulus Iupulus. والجزء المستخدم من النبات هو الرؤوس المزهرة للنبات. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا وهو يزرع على نطاق تجاري واسع في شمال أوروبا. تحتوي الرؤوس المزهرة

للنبات على مواد مرة من أهمها لوبولين ويحتوي على الهومولون واللوبولون وحمض الفاليريانيك كما يحتوي على زيت طيار، وأهم مركب في هذا الزيت الهومولين. كما تحتوي الأزهار على فلافونيدات وحموض عفصية متعددة الفينوليك. كما تحتوي على مواد مولّدة للأستروجين وكذلك مركّب الأسبرجين ومادة المثيل بيوتينول.

تستخدم عشبة حشيشة الدينار على نطاق واسع فهي تثبط الجهاز العصبي المركزي ومنومة ومضادة للتشنج. وقد استخدم النبات لأكثر من ١٠٠٠ سنة لعلاج التوتر والأرق والقلق، ومن الواضح أن المادة المهدئة في النبات هي ميثيل بيوتينول ذات التأثير المُهدئ على الجهاز العصبي المركزي. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب عند النوم.

زهرة الآلام الحمراء Passionflower:

هو نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٩ أمتار، ذو أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار مزخرفة ملونة وثمار بيضاوية الشكل. يُعرف النبات علمياً باسم Passiflora incarnata.

الجزء المستعمل من النبات:
جميع أجزاء النبات عدا الجذور.

الموطن الأصلي للنبات:
جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية وخاصة فرجينيا وتكساس وتينيسى وأمريكا الوسطى والجنوبية، وتزرع حالياً في معظم البلدان الأوروبية وبالأخص

في إيطاليا. يوجد حوالي ٤٠٠ نوع من نبات زهرة الآلام الحمراء بعضها مشهور كنبات للحدائق وبعضها ذو مفعول مهدئ مماثل لمفعول زهرة الآلام الحمراء.

يحتوي نبات زهرة الآلام على فلافونيدات، أهم مركب فيها هو الأبيجنين ويحتوي على مالتول وعلى جلوكوزيدات السيانوجين وأهم مركب في هذه المجموعة جينوكاردين، كما يحتوي على قلويدات الأندول، وأهم مركبات هذه المجموعة هارمان. تستخدم زهرة الآلام الحمراء على نطاق واسع، لها خصائص مهدئة، ولطالما استعلمت كدواء في التراث الشعبي الأمريكي، وكانت تؤخذ في المكسيك من أجل الأرق والصداع والهستريا. وحسب تقرير اللجنة الألمانية المسؤولة عن الغذاء والدواء فإن زهرة الآلام ذات تأثير مهدئ ويوافقهم على ذلك متخصصو الأعشاب المحترمون في العالم ومنهم العالم ستيفن فوستر العشبي المتميز والمصور ومؤلف موسوعة بعنوان The encyclopedia of Common Natural ingrediant.

ويوجد في بريطانيا لوحدها حوالي ٤٠ مستحضراً من الأدوية المستخدمة كمهدئات يدخل فيها نبات زهرة الآلام الحمراء. وتعد زهرة الآلام الحمراء من آمن الأدوية استخداماً لعلاج الأرق، وتستخدم بأخذ ملء ملعقة أكل ووضعها على ملء كوب ماء مغلي وتترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب عند النوم.

الميلاتونين Melatonin:

ويستخدم الميلاتونين في علاج الأرق. والميلاتونين عبارة عن هرمون ينتجه جسم الإنسان بواسطة الغدة الصنوبرية، ويفرز عادة في الليل في معظم الأفراد ويكون مستوى الميلاتونين عالياً خلال ساعات النوم ويزداد الإفراز خلال آخر الليل ويتناقص عند الصباح. ويؤخذ الميلاتونين في البداية بجرعات ١،٥ مجم يومياً قبل النوم بساعتين أو أقل، وإذا لم يكن هذا كافياً فتزاد الجرعة تدريجياً حتى تصل إلى مستوى مؤثر ربما حتى ٥ مجم يومياً.

الكالسيوم والمغنسيوم:

يستعمل الكالسيوم في علاج الأرق بجرعة تتراوح ما بين ١٥٠٠ - ٢٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على جرعات بعد الأكل وعند النوم، والمغنسيوم يستخدم بجرعة ١٠٠٠ مجم يومياً. والكالسيوم له تأثير مهدئ يستخدم عادة على شكل لاكتات الكالسيوم ولا يستخدم على شكل لاكتات في حالة إصابة الشخص بالحساسية ضد منتجات الألبان. أما المغنسيوم فمطلوب لموازنة الكالسيوم وارتخاء العضلات.

فيتامين "ب" المركب: يساعد على تعزيز حالة من الراحة.

إينوسيتول: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً قبل النوم مباشرة حيث يعزز النوم ذا الحركات السريعة للعين.

توصيات:

يجب على مرضى الأرق اتباع الآتي:

١. تجنب التدخين، حيث إن النيكوتين محفز عصبي ويسبب مشاكل في النوم.

٢. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافين مثل الشاي والقهوة والمتة والجورو والكولا.

٣. تجنب الجبن والشكولاتة والباذنجان والبطاطس وسلطة الكرنب والسكر والسجك والسبانخ والطماطم مع اقتراب وقت النوم، حيث إن هذه الأطعمة تحتوي على التيرامين الذي يزيد من إفراز النورإبينفرين وهو محفز للمخ.

٤. يجب تفادي المهدئات أو المنومات حيث يمكن أن يؤدي الترايازولام (هالسيون) وهو أحد الأدوية التي يكثر صرفها في الولايات المتحدة الأمريكية إلى الارتباك وفقر الدم وقد وردت تقارير عن أن استخدام الأدوية مثل كيمازيبام (رستوريل) وسيكوباربيتال (سيكونال) وفلورازيبام (دالمين) وديازيبام (فاليوم) قد تؤدي إلى الإصابة بالارتباك وبطء الحركة والقلق وزيادة التوتر إضافة إلى الفتور لمدد طويلة وإدمان الدواء.

٥. يمكن استخدام هرمون الغدة الكظرية المعروف باسم «DHEA Dehydropepiandrosterone» الذي هو أشد الهرمونات وفرة في تيار الدم ويتم إنتاجه في الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلى، وهو يتشابه إلى حد ما مع هرمون النمو البشري وهرمون الميلاتونين في أن له تأثيراً مضاداً للأرق وهذا الهرمون يحسن من نوعية النوم.

تعلم نسيان همومك. فإذا صادفت صعوبة في النوم أحياناً فركز تفكيرك على ذكرياتك والأفكار الطيبة واسترجع الأحداث أو الأوقات السعيدة التي مررت بها وتعايش معها في ذهنك، فمن المفيد جداً للبعض تعلم أسلوب الاسترخاء مثل التأمل.



الأكزيما

الأكزيما عبارة عن اضطراب جلدي يتميز بالحكة والالتهابات وتكون البشرة أحياناً ملتهبة وجافة ومتورمة، ومكسوة بقشرة أو تنضح بالسوائل، وللأكزيميا أشكال متعددة ويمكن تصنيفها إلى قسمين رئيسين هي. التهاب الجلد الأكزيمي الخارجي، والتهاب داخلي المنشأ أو ما يسمى الالتهاب البنيوي.

ويسبب التهاب الجلد الأكزيمي عوامل خارجية، مثل التأثير التهيجي لمنظفات الأوساخ على البشرة، وليس للأكزيميا الداخلية سبب ظاهر، وتنقسم الأكزيميا الداخلية المنشأ إلى خمسة أنواع فرعية هي: الأكزيميا التأتبية، وأكزيما بومبفيكي، والأكزيما المثيه، وأكزيما الدوالي، والأكزيما القرصية.

والأكزيما التأتبية وهي التي تسمى أيضاً الجلد التأبتي تميل إلى الانتشار في العائلات، وتبدأ معظم حالاتها في مرحلة الطفولة، وتنمو بسرعة فائقة عند الثالثة أو الرابعة من العمر، ويستمر بعضها خلال مرحلة البلوغ أو الرشد، وتتهيج من وقت لآخر خصوصاً حين يكون المريض مضطرباً أو غاضباً أو قلقاً.

أما الأكزيما المعروفة بالنوع البومبفيكي فيمكن رؤيته على الأيدي والأقدام وينتشر عادة بين الأشخاص الذين هم في سن العشرينيات أو الثلاثينيات من أعمارهم، أما الأكزيما المثية فتكون على هيئة صفيحات قشرية على الرأس وتكون الصفيحات في الأكزيما القرصية الشكل على هيئة قطع معدنية، وتبدو واضحة المعالم، أما أكزيما الدوالي فتظهر بسبب ضعف الدورة الدموية في الأرجل وهي كالازيما القرصية تحدث غالباً عند المسنين من الناس.

علاجها:

أما علاج الأكزيما فيتوقف على معرفة السبب، ويشتمل العلاج على استخدام مراهم الستيرويدات أو الكريمات، وتدخل الأعشاب في علاج الأكزيما ومن أهم الأعشاب التي تستخدم لهذا الغرض والموجودة على هيئة مستحضرات صيدلانية عشبية ما يلي:



زيت لسان الثور أو ما يعرف بالحمحم Borage: ولقد أثبتت الأبحاث أن زيت لسان الثور له تأثير على علاج حالات الالتهابات الجلدية ومن ضمنها الأكزيما ويوجد الزيت في كبسولات تباع في الصيدليات حيث يؤخذ ٥٠٠ مللجرام يومياً.

عشبة الطيور Chickeed: ونبات عشبة الطيور يعرف أيضاً باسم النجمية، تستعمل الأجزاء الهوائية (النبات كاملاً عدا الجذور) على شكل مراهم لعلاج الأكزيما والمتهيجات الجلدية، وتستعمل هذه الوصفة على نطاق واسع في أوروبا، كما يستعمل الزيت المستخرج من النبات كبديل للمرهم لعلاج الأكزيما. أو يضاف منه ملء ملعقة على الحمام المائي قبل الترويش، ويمكن أن تسحق أجزاء النبات سحقاً ناعماً وتضاف إلى الحمام المائي قبل الترويش بدقائق أو يمكن خلطه مع فازلين واستخدامه كمرهم علماً بأنه يوجد مستحضرات من نبات عشبة الطيور تباع في الصيدليات.



السرساباريلا Sarsaparilla: والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه وتعد المادة الفعالة هي لأحماض صابونية وفايتوستيرويدز، تستعمل جذور النبات لعلاج الالتهابات الجلدية وبالأخص الأكزيما ويوجد من هذا النبات مستحضرات صيدلانية تباع في الصيدليات.

الأخدرية Evening Primrose: والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه وتعد المادة الفعالة هي الأحماض الدهنية الموجودة في زيت البذور، يستعمل زيت البذور دهاناً لعلاج الأكزيما وكذلك الأمراض الجلدية الأخرى، ويجب عدم استخدام نبات الأخدرية للمصابين بالصرع.

الهماميلس Witch Hazel: نبات شجري معمر، الجزء المستخدم منه الأوراق والقشور ويحتوي على مواد عفصية وفلافونيدات ومواد مرة وزيوت "في الأوراق فقط" تستخدم الأوراق والقشور لعلاج الأكزيما كما تحمي القروح من التلوث بالبكتيريا، توجد مستحضرات صيدلانية من نبات الهماميلس في الصيدليات.

زيت نبات البلقاء Tea tree oil: يستخرج زيت من نبات البلقاء الذي ينمو في أستراليا حيث يستخدم الزيت من مئات السنين لعلاج أمراض الجلد وبالأخص الأكزيما وللزيت خاصية ضد البكتيريا وقد أصبح هذا الزيت حالياً مشهوراً بالولايات المتحدة الأمريكية.

حشيشة النحل أو الترنجان Lamon balm: لقد ربط الناس منذ أقدم العصور الترنجان والعسل حيث إن لنبات الترنجان خواص العسل والغذاء الملكي، وقد قال العالم جيرارد: إن العشبة

تعزي القلب وتطرد كل الأحزان، ولقد كان الترنجان من الأعشاب المفضلة في القرن الثامن عشر، كان يعتقد أن الترنجان يجدد الشباب.

يستخدم زيت حشيشة النحل لتخفيف الألم والحكة التي تسببها الأكزيما.



البابونج Chamomile: وهو نبات عشبي والجزء المستعمل منه الأزهار، وتحتوي أزهار البابونج على زيت طيار أهم مركباته بروازولين وبارنسني والفابايسابولول بالإضافة إلى فلافونيدات وجلوكوزيدات مرة وكومورينات ومواد عفصية،

وتستعمل أزهار البابونج على نطاق واسع، ومن أهم استعمالاتها: أنها مضادة للالتهابات ومن ضمنها الأكزيما ومضاد للمغص أو التلقصات. وطارد للغازات ومضاد للحساسية، ولاستعمال البابونج يؤخذ ٥٠جرام من أزهار البابونج وتنقع في ماء سبق غليه ثم يوضع على الأماكن المصابة بعد أن يبرد أو أضف الخليط وهو ساخن إلى الحمام المائي واجلس فيه مدة ٢٠دقيقة.

جذور الأرقطيون Burdock: تستعمل جذور نبات الأرقطيون من مدة طويلة في علاج الأمراض الجلدية ويشتهر في جميع أنحاء العالم بأنه منق للدم وطارد لسموم الجسم، ويستخدم على هيئة أقراص داخلياً أو على هيئة شاي وتوجد له مستحضرات في السوق.

نصائح للمصابين بالأكزيما:

- عند الاستحمام استخدم الماء الدافئ قليلاً ولا تستخدم الماء الساخن ويفضل أن تضيف إلى الماء قطرات من زيت اللاونده أو زيت البابونج وبعد الانتهاء من الحمام ادهن جلدك المصاب بأي من زيت الزيتون أو زيت اللوز.

- كما يفضل لبس الملابس القطنية، حيث إن ألياف القطن تسمح للجسم بالتنفس.

- مارس الرياضة، حيث إن الرياضة تزيد من دوران الدم جيداً ولكن بغسل العرق مباشرة بعد الانتهاء من التمارين.

- عليك التقليل من الأكل المقلي والأكلات المضافة لها السكر والألوان الاصطناعية والمنكهات...

حاول تناول مواد تحتوي على فيتامين (أ) وكذلك معدن الزنك وكذلك فيتامينات (ب، ج، هـ).



الأكياس الزلالية

عبارة عن أكياس صغيرة ممتلئة بالسوائل ووظيفتها السماح لمختلف أجزاء المفصل بالحركة أحدهما فوق الآخر بمرونة وسهولة جيدة. وأهم الأعضاء التي تحتوي على الأكياس الزلالية الركبة والمرفق والكتف ومفصل الفخذ.

وعندما يتلهب الكيس الزلالي فإنه يسبب الألم مما ينجم عنه الحد من حركة المفصل المصاب، ومما يسبب اشتداد الحالة ترسب معدن الكالسيوم في الكيس الزلالي. والتهاب الكيس قد يظهر في شكلين إما حاد أو مزمن، ويحدث التهاب الكيس الزلالي الحاد فجأة، ويحدث هذا الالتهاب نتيجة التعرض لهواء بارد أو تعرض المفصل للبرد، واستعمال المفصل استعمالاً مفرطاً كما هو الحال في العزف على البيانو أو الألعاب الرياضية خاصة التنس وجميع الأعمال التي تتحرك فيها المفاصل بكثرة، وتكثر مثل هذه الالتهابات الزلالية في الكتف، وعادة يختفي الالتهاب دونما أي علاج، وإذا تعذر شفاء المفصل فإنه يجب على المريض أخذ الراحة التامة في السرير حتى زوال الالتهاب ويحبذ أن يتعرض المصاب إلى حرارة رطبة حيث إن الحرارة الجافة تزيد من الألم، وإذا لم يشف الكيس الزلالي الملتهب فإن الطبيب في مثل هذه الحالة يقوم بإفراغ السائل داخل الكيس الزلالي بواسطة إدخال إبره جوفاء. وذلك من أجل إخراج أو تصريف السائل المحتوي على معدن الكالسيوم، وفي الوقت نفسه قد يخرم الكيس الزلالي في بعض المواقع منعاً لعودة السائل وأملاح الكالسيوم إلى التراكم مرة ثانية! وهناك طريقة فعالة في إزالة النوبات الحادة في المفصل هو حقنة بالايثرويدك مثل الكورتيزون والهيدروكورتيزون والهرمون المنشط لقشرة الكظر.

أما التهاب الكيس الزلالي المزمن فقد يعقب النوبة الحادة وفيه يستمر الألم والحد من الحركة حول المفصل والفحص بالأشعة السينية تظهر في الغالب رواسب أملاح الكالسيوم، وإذا لم تنجح الراحة في السرير والأدوية فقد يستلزم الأمر علاجاً بالأشعة السينية أو بالجراحة لإزالة أملاح الكالسيوم المترسبة، وفي بعض الأحيان يحدث الالتهاب الكيسي المفصلي من جراء تورم الكيس الزلالي المحيط بمفصل رئيس يعرف عادة باسم ركبة خادمة المنزل أو مرفق لاعب التنس وكتف كاتب الآلة الكاتبة.

علاج الأكياس الزلالية بالأعشاب الطبية:

نبات البراغيث: ويعرف هذا النبات باسم "غافث"، وهو عشب معمر له جذور قصيرة ينبت منه ساق قائم وغير متفرع. الأوراق جالسة غير معنقة وحوافها مسننة ومغطاة بشعيرات دقيقة، الأزهار الصفراء اللون لها أشكال النجمة وتتجمع على هيئة سنابل في نهاية الساق، تنمو العشبة بشكل كبير في جميع أنحاء أوروبا، الجزء المستعمل من النبات العروق المزهرة والأوراق، وتتميز العشبة برائحتها الزكية عندما تكون جافة وطعماً مستساغاً مع مرارة يسيرة. تحتوي عشبة البراغيث على مواد عفصية من ضمنها حامض الساليسيك وزيت طيار ومركبات مرة وفيتو ستيرول وفيتامينات. تستعمل العشبة كاملاً لعلاج التهاب الكيس الزلالي الحاد والمزمن، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق لينقع ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء وأخرى عند النوم.

الكشمش الأسود: الكشمش شجيرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء وهي معمرة لها فروع وأوراقها طويلة الأعناق ومتبادلة ومقسمة إلى ثلاثة أو خمسة أقسام، وعليها غدد صفراء في الوجه السفلي للورقة، الأزهار صغيرة تميل إلى اللون الأخضر على هيئة عناقيد مدلاة إلى الأسفل، الثمرة كروية سوداء اللون لبية، الأجزاء المستخدمة من النبات الأوراق والثمار، تحتوي الأوراق والثمار على زيت طيار ومواد عفصية وفيتامين ج وسكريات وأحماض عضوية، يستعمل مغلي أورق الكشمش الأسود



وصبغة ثماره لعلاج التهاب الكيس الزلالي وكذلك لعلاج الروماتزم والنقرس ومدر للبول ولتنقية الجسم، وكذلك تستعل كمعرق، يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مجروش الأوراق وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم.

المرمية: وتعرف بعدة أسماء منها الناعمة المخزنية والقصعين، والمرمية عبارة عن نبات عشبي معمر ذي ساق مربع مغطى بشعيرات، الأزهار زرقاء إلى بنفسجية أو حمراء بنفسجية، الجزء المستخدم من النبات الأوراق فقط، تحتوي أوراق المرمية على زيت طيار بنسبة ٢,٥٪ وأهم المركبات في الزيت هو ثوجون وبورنيول وسينيول وكافور كما تحتوي على مركبات مرة وسالفين وبيكروسالفين ومواد أستروجينية ومواد راتنجية ومواد عفصية، يستعمل مغلي أوراق المرمية لعلاج التهاب الكيس الزلالي ولمكافحة السمنة والروماتزم وتخفف البول السكري ولعلاج الزكام والنزلات الشعيبية، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب كوب مرة في الصباح وآخر في المساء.

الكرفس: هو عشب يصل ارتفاعه الى ٥٠ سم أوراقه مسننة مجنحة، أزهاره صفراء اللون، بذوره كروية. الجزء المستخدم طبياً الأوراق والجذور والبذور والزيت، يحتوي الكرفس على زيت طيار وزيت ثابت مع مادة التربين وبروتين ومواد هلامية غروية ومادة الابينول ومواد نشوية وسيليولوزيه ونسبة عالية من البوتاسيوم ويستعمل الكرفس حيث تؤكل الرؤوس الطازجة للكرفس والأوراق الغضة، وذلك لعلاج التهاب الكيس الزلالي والروماتزم والنقرس والضعف العصبي والضعف الجنسي.



الفجل: نبات له جذور غليظة وتوجد منه عدة ألوان وعدة أشكال أوراقه تنبت على شكل باقة تنبت من قاعدة سطح الأرض، أزهاره بيضاء أو زهرية حسب النوع، الجزء المستخدم من النبات الجذر الأسود، تحتوي جذور الفجل على فيتامينات ج وب المركب ومادة مطهرة تدعى ثيوجلوكزينوليت وأملاح معدنية. يستخدم مبشور جذور الفجل لعلاج التهاب الكيس الزلالي والتهاب المفاصل والعضلات بشكل عام، يؤخذ رُبع ملعقة صغيرة من الجذور المبشورة مرتين إلى ثلاث مرات في



اليوم ممزوجة مع العسل أو سكر النبات. كما يستخدم الفجل لعلاج حالات البرد والسعال الديكي وللإمساك وعسر الهضم وأمراض الكبد والصفراء وكذلك لقلة إفراز اللبن لدى المرضعات.

قسطل الفرس: هي شجرة لها ثمار نشوية شبيهة بثمار الكستنة لكنها مُرة وتأكلها عادة الماعز والضأن. ويصل ارتفاع الشجرة إلى ٣٠ متراً. أوراقها كبيرة مجنحة ولها عناقيد زهرية كالشمعة ذات لون أبيض منقطة بنقط حمراء أو صفراء. الجزء المستخدم من النبات الزيت المستخرج من الأزهار، وكذلك ثمار النبات. تستخدم صبغة ثمار القسطل لعلاج التهاب الكيس الزلالي والروماتزم والنقرس بشكل عام. ولعمل الصبغة تقشر بعض الثمار وتقطع إلى قطع صغيرة ثم تغمر في زيت زيتون في زجاجة محكمة السد وتقفل مدة ثلاثة أسابيع ترج يومياً بين حين وآخر ثم تصفى وتعصر الثمار، ويحفظ المزيج الزيتي في قنينة عنبرية اللون، والعلاج يكون بتدليك موضع الألم ٣ مرات في اليوم تدليكاً جيداً ومستمراً مدة ما بين ٥ إلى ١٠ دقائق، ويمكن استخدام زيت الأزهار تدليكاً بالطريقة نفسها.



الراوند: وهو عشب معمر له جذور غليظة أوراقه قاعدية كبيرة الحجم ومقسمة إلى عدة فصوص ومسننة. ساقه طويلة قوية فارغة مضلعة يحمل أزهاراً في نهاية كل فرع ذات لون أحمر إلى أخضر



إلى بيضاء، جميع أجزاء النبات تميل إلى الاحمرار، الجزء المستخدم من النبات جذور النبات الجاف. تحتوي الجذور على جلوكوزيدات انثراكينونية وعلى حمض الجاليك وحمض السناميك، وتحوي على النشا واكزلات الكالسيوم وكذلك مواد استروجينية، تستعمل الجذور لعلاج التهاب الكيسي الزلالي حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى ويترك مدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك يصف ويشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

السرخس الذكر: وهو عشب يصل ارتفاعه إلى متر، تمتد أوراقه من الساق السمراء اللامعة مباشرة بشكل ريشة الطائر الكبير مسننة يمتد في وسطها خط من منتصف القاعدة حتى الرأس، وفي أسفل الورقة مجموعات صغيرة بشكل دوائر صغيرة سمراء من الفطر. والنبات لا يزهر أما الجذمور فهو بسمك إبهام اليد وعليه قشور بنية اللون، الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات، يحتوي السرخس الذكر على مواد راتنجية، وأهم مركب فيها هو الغليمارون وحمض فليسيك وزيت ثابت وحمض العفص، تستخدم جذور الجذمور الذكر لعلاج التهاب الكيس الزلالي وآلام الظهر والروماتزم وعرق النسا وآلام القدمين، وذلك بوضع الجذمور وهي طازجة بعد تنظيفها دون غسلها داخل كيس صغير أو جورب قطني بحجم يناسب موضع الألم ثم توضع فوق مكان الألم، كما تستخدم الأغصان والأوراق أيضاً بحالتها الطبيعية لعلاج التهاب الكيس الزلالي وآلام النقرس وآلام القدمين وآلام الظهر الروماتزمية وذلك بوضع غصن مقطع إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم.





الالتهاب الكيسي

الالتهاب الكيسي هو اضطراب يسبب ألماً بمفاصل الجسم ويؤثر غالباً في مفاصل الكتف أو الورك ويحدث نتيجة الالتهاب الكيسي المصلي، وهو كيس صغير مليء بسائل يعمل كسطح يسهل الانزلاق لعضلة تتحرك فوق عظمة. ويحدث هذا الالتهاب في العادة نتيجة نشاط زائد للذراع أو الرجل فيصبح الكتف أو الورك مصدر ألم ويصعب تحريكه. أما التهاب الأوتار فهو التهاب بالوتر وهو النسيج الليفي المرن القوي الذي يربط العضلة بالعظام..

يستخدم التعبيران أحياناً بشكل تبادلي؛ فالكيس المجاور لموضع وصل الوتر بالعظم وكل من الأمرين يسبب ألماً داخل وحول المفصل. إن التهاب الكيس والوتر ناتجان عن السبب نفسه وهو الاستخدام الزائد لمفصل ما، هذه المشاكل ناتجة عن الرياضات مثل مرفق التنس (التهاب المرفق للاعبي التنس) والأعمال التي تتطلب تكرار حركة ما كالجزارة والنجارة.

يعالج الأطباء هذه الحالات بحقن عقار الكورتيزون في الكيس أو استخدام عقاقير مانعة للالتهابات مثل: الإسبرين ومضادات الالتهاب اللااسترودية.

هل هناك علاج للالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار من الأدوية العشبية؟

نعم هناك أدوية عشبية ناجحة في علاج الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار وهي كالآتي:

الردبكية Echinacea: والردبكية أنواع متعددة، وهو نبات عشبي معمر ذو أزهار جميلة ذات لون قرمزي إلى بنفسجي وتشبه في شكلها أزهار دوار الشمس إلا أنها صغيرة، يصل ارتفاع النبات إلى ٥٠ سم وأوراقه كبيرة.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور. يعرف النبات علمياً باسم Echinacea Purpurea موطن النبات الأصلي وسط وشرق الولايات المتحدة الأمريكية ويزرع في أوروبا.

تحتوي الردبكية على مواد متعددة السكاكر وزيت طيار وفلافونيدات والكامايدز وبولينيز وحمض الأفتين ومشتقات حمض الفريوليك.

يقول مايكل مور مؤلف كتاب النباتات الطبيعية في الصحراء وأحد الرواد في الأعشاب في الولايات المتحدة الأمريكية إنه يفضل أن يتناول الشخص المصاب بهذا النوع من الالتهابات نصف أونصة " ملعقة أكل " يومياً حتى يزول الورم ويختفي الألم.

عرقسوس Licorice: سبق أن تحدثنا عن العرقسوس في مواضع مختلفة ولكن العرقسوس يكون مؤثراً في علاج حالات الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار مثله مثل الكورتيزون شائع الاستخدام، ومن المعروف أن المادة التي تشبه الكورتيزون في عرقسوس هي جلسرايزين لا تسبب الأضرار الجانبية التي يسببها الكورتيزون مثل زيادة الوزن وسوء الهضم واضطراب النوم وضعف المناعة تجاه العدوى، ويمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق



عرقسوس مرة إلى مرتين في اليوم مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل الأشخاص المصابين بارتفاع في ضغط الدم.



الكركم Turmeric: سبق الحديث عن الكركم بشكل مفصل، ويقول كل من الدكتور جوزيف بيزورنو رئيس جامعة ماستير في سياتل والمعالج بالطبيعة الدكتور مايكل مواري مؤلفي كتاب (Medicine) أن مادة الكوركومين الموجودة في جذور الكركم فعالة مثلها مثل الكورتيزون في علاج بعض الالتهابات، وينصحون بتناول ما بين ٢٥٠ إلى ٥٠٠ ملليجرام كوركومين مع ٢٥٠ ملليجراماً بروميلين ثلاث مرات في اليوم، وذلك بين الوجبات، ويمكن استبدال البروميلين بالأناناس حيث إنه يحتوي على هذا المركب، ويمكن عمل عصير أناناس مع الباباي (عنبروت) ويمزج في العصير المقادير المحددة أعلاه من الكروركومين الذي يشترى من محلات الأغذية، وإذا تعذر وجود الكركومين فيمكن استخدام مسحوق الكركم وبضعف الكمية.





الأناناس Pineapple: يعتقد الرياضيون أن الأناناس الذي يحتوي على أنزيم البروميلين (Bromelain) هو من مضادات الالتهابات الخاصة بالالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار، حيث يقلل من الورم ويخفف الآلام ويساعد على شفاء إصابات المفاصل والأوتار.

ويتناول الرياضيون قبل البدء في تدريباتهم كميات كبيرة من

الأناناس وكذلك بعد انتهاء التدريب حيث تقيهم من التهابات الكيسي والتهاب الأوتار.

الصفصاف Willow: والجزء المستخدم من نبات الصفصاف هو اللحاء الذي يحتوي على الساليسيلات Salicylates المكون الطبيعي للأسبرين. حيث يؤخذ ما بين ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين ثم توضع في وعاء، ويضاف له ملء كوب من الماء ويترك على النار مدة ٢٠ دقيقة ويشرب منه كوب مرة أو مرتين يومياً.. ويجب على الأشخاص المصابين بالحساسية ضد الأسبرين عدم استخدام جذور نبات الصفصاف؛ لأنه يعطي حساسية الأسبرين نفسها.



الزنجبيل Ginger: يعد الزنجبيل من المواد الطبيعية التي تستخدم من آلاف السنين ويستعمل على نطاق واسع في علاج الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار، وأفضل طريقة هو استعمال مزيج من الأناناس والزنجبيل، حيث يعصر الأناناس ثم يضاف إلى العصير ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل ويمزج ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم.

الرجلة Purslane: والرجلة التي تعرف باسم البقلة الحمقاء عبارة عن نبات عشبي حولي أحياناً يكون زاحفاً والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، وتحتوي الرجلة على معدن المغنسيوم، وهو معدن مهم للعضلات والعظام والأنسجة، ويمكن مزج الرجلة مع الفول الأخضر والسبانخ والخس على شكل سلطة وأكلها، فهي تحد كثيراً من الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار.



القراص الشائك Stinging nettle: والقراص نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم. والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، ويحتوي على فلافونيدات وأهم مركباته روتين، وكذلك يحتوي على سيليسيك أسد وزيت طيار وبوتاسيوم ونتريت وهستامين وسبيروتنين وحمض الفورميك، واستايل كولين، ويستخدم كعلاج للنقرس والروماتيزم، ولذلك يعد كعلاج واعد لالتهابات الأوتار والتهاب المفاصل. حيث يستعمل ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القراص مع ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب.

ذنب الخيل Horsetail: وهو نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ١٤ سم والموطن الأصلي له أوروبا، وينمو في آسيا وفي جنوب تركيا وإيران وفي جبال الهملايا وفي وسط وشمال الصين واليابان.

الجزء المستعمل منه الأغصان الطرية الطازجة، يحتوي النبات على فلافونيدات ومن أهمها أوبوجنين وكفيرول، ويحتوي على أستر حمض الكافئين كما يحتوي على سيليسيك أسد وفلوريدات بايريدينيه مثل: حمض النيكوتين والباليسوسترين. ويستعمل ذنب الخيل لعلاج عدوى المجاري البولية وإخراج حصاة الكلى والمثانة، وكذلك لعلاج الجروح والحروق، وهذا مثبت في دستور الأدوية العشبية الألمانية.

وحيث إن هذا العشب من أغنى المصادر الطبية بالسيلكون حيث أوضحت عدة دراسات أن السيلكون مهم لصحة الغضاريف والأنسجة الضامة مثل الأوتار. وطريقة الاستعمال أن تؤخذ ٥ ملاعق صغيرة من العشب المجفف وتوضع في وعاء، ثم يضاف له لتر من الماء وملعقة سكر ثم يغلى المزيج، ثم يخفف اللهب ويترك على النار مدة ثلاث ساعات، ثم يصفى بعد ذلك ويؤخذ السائل الصافي ويشرب منه كوب مرتين في اليوم.

آلام البطن

البطن عبارة عن تجويف كبير بجسم الإنسان يقع بين الصدر وتجويف الحوض. يفصل حائط قوي من العضلات يسمى " الحجاب الحاجز" بين البطن والقفص الصدري، وليس هناك نسيج يفصل البطن عن تجويف الحوض، وتحتوي أعضاء البطن على المعدة والكبد والبنكرياس والأمعاء والكليتين والغدة الكظرية والطحال. وهناك غشاء رقيق يسمى " الغشاء البريتوني " يقوم بتحصين كل تجويف البطن ويغطي معظم أعضائه. يتكون الحائط الأمامي للبطن من طبقات عضلية أشبه بالرقائق، ملتصقة بالأضلاع من أعلى، وبعظام الحوض من أسفل. تحفظ هذه العضلات أعضاء البطن، وتمكن الشخص من أن ينحني ويستدير بقامته. تكون بعض العضلات والسلسلة الفقارية أقرب لحائط البطن.

وإذا حدث ألم في المنطقة ما بين الصدر والحوض فهذا يعني إشارة إلى أن هناك شيئاً به خلل في أحد أعضاء التجويف البطني. وينبغي لأي شخص يصيبه ألم ألا يتأخر في استشارة الطبيب، كما يجب عدم تناول أي من الملينات أو المسهلات حيث إنها خطيرة لمن يعاني من الزائدة الدودية، ويقول المختصون: إن أكثر آلام البطن شيوعاً تأتي من الإفراط في الأكل وبالأخص الأغذية الدسمة، أو أن يأكل الشخص وهو في حالة تعب أو يعاني من اضطرابات عاطفية، وعادة يزول الألم الناتج عن مثل هذه الأسباب عندما يستعيد الجهاز الهضمي أوضاعه الصحية.

ينبغي على كل شخص عندما يحس بألم في البطن أن يحدد موقع الألم، وهل كان قبل الأكل أو بعده، وهل يصاحبه الشعور بالقيء أو الدوخة، وهل يشك في

أي نوع من أنواع الأكل قد يكون السبب في ذلك؟ وهل سبق أن أحس بهذا الألم من قبل وفي الموقع نفسه؟ وهل الألم مستمر في موقعه الأصلي أم أنه يتنقل، وفيما إذا كان يختفي بعد الأكل أو يستمر؟ وهل الألم مصحوب بإسهال؟ وهل الألم شديد؟ وهل يخف الألم مع المشي أم يخف بالرقود؟ وهل الألم يخف عند وضع الشخص لموضع السجود أم يزداد؟ هذه الملاحظات مهمة جداً لأنه عند ذهابك إلى الطبيب يحتاج إلى معرفة هذه المعلومات.

كيف تكون آلام البطن؟

إن الألم غير القوي في أعلى البطن المقرون بالغثيان ينشأ من اضطرابات المعدة، وإذا كان مثل هذا الألم لم يحدث من قبل بنوع ما من الانتظام، فإن العلاج الذاتي البسيط قد يكون مسموحاً به. أما الألم الشديد مع سوء الهضم فينبغي في هذه الحالة الذهاب أو استدعاء الطبيب المختص، إذ إن أنواعاً معينة من مرض القلب تحدث أعراضاً شبيهة بهذه الأعراض.

١- الألم الحاد مع القيء والإسهال هي دلائل على تسمم الطعام، وهي تدعو إلى زيارة الطبيب في الحال. وعليك ألا تحاول تفريغ أمعائك بالملينات أو أن توقف الإسهال بالأدوية.

٢- أما الألم المعاود والتململ الغامض في أعلى البطن، وبالأخص إذا كان مصحوباً بسوء هضم وغثيان وقلة تحمل تجاه الأطعمة الدهنية قد يعني أن بعض الحصى قد تكون في المرارة. وحصى المرارة عادة تتكون بفعل تصلب مواد كيميائية معينة توجد في الصفراء، وهي المادة السائلة التي يصنعها الكبد وتختزن في المرارة تسبب ألماً معتدلاً غير شديد، ويمكن في بعض الأحيان ألا يسبب ألماً مطلقاً. ولكن بمجرد دخول حصاة صغيرة من الحصوات الموجودة في سائل الصفراء بالمرارة في إحدى قناتي المرارة، فإنها تسبب تقلصات شديدة في أثناء تحركها في داخل هذا الممر.

٣- أما الألم الشديد في أعلى الجانب الأيمن من البطن المصحوب بغثيان

وربما بالحمى فإن هذا يشير إلى التهاب المرارة، ومن المعتقد أن حصى المرارة هو السبب الأكبر في هذا الالتهاب، ويمكن التأكد من وجود حصى المرارة بواسطة الفحص بالأشعة السينية إذا لزم الأمر، ويمكن إزالة الحصى بجراحة بسيطة جداً. أما في حالة الالتهاب الحاد للمرارة فإنه من الأفضل استئصالها فوراً تفادياً لمنع المضاعفات الخطيرة.

٤- والألم المصحوب باليرقان (اصفرار العين والجلد) فإن ذلك يشير إلى مضاعفات مترتبة على اضطراب في المرارة، ولكن في الغالب علامة دالة على مرض الكبد. ويتمركز الألم غالباً في الجانب الأيمن من البطن، ويحدث في أحيان كثيرة تضخم في حجم البطن مصحوباً بغثيان وقيء وحمى، ويظهر في القيء والبراز دم، ومرض الكبد يتطلب العناية الفائقة في الحال، من أجل منعه من التزامن إلى مرحلة مستعصية العلاج، وعليه فإنه يجب على كل من يعاني من مثل هذه الأعراض أن يستشير المختص دون تأخر.

٥- الألم الحاد مقروناً بالسعال مع بصاق معرق بالدم وبحمى مرتفعة بدأت بقشعريرة فإن هذا يشير إلى التهاب رئوي. وهذا الألم في البطن مصدره الصدر، ولكنه ينتقل أحياناً على امتداد طرق الأعصاب إلى أعلى البطن موهماً أن أعلى البطن هو مصدره. ويجب على كل من يشكو من مثل هذه الأعراض استدعاء الطبيب المختص ويلزم الفراش، إذ إن الالتهاب الرئوي مرض مداهم، ولكن إذا شرع الشخص في علاجه فوراً فإن فرص الشفاء منه جيدة جداً. والالتهاب البلوري وهو الغشاء الذي يغطي الرئتين وأسطح التجويف الصدري، يسبب كذلك ألماً قد يحس به الشخص في أعلى البطن ابتداء من الصدر حيث يوجد المرض، ويزداد الألم غالباً بشكل حاد عندما يكح المريض أو يشهق نفساً عميقاً. وأهم أسباب البلورا هو الالتهاب الرئوي والسل والإنفلونزا.

٦- أما الآلام التي تحدث على هيئة تقلصات في أعلى البطن مصحوبة بإسهال، قد تنجم عنها اضطربات معوية مختلفة. فإن من مسبباتها القولون الملتهب أو الأمعاء الغليظة. ويجب على المريض في مثل هذه الحالة التزام الفراش

والراحة التامة وتناول غذاء خفيف وبسيط واستعمال الأدوية الملائمة لذلك. والتهاب القولون، على خلاف التهاب القولون التقرحي الذي يعد أقل منه شيوعاً ولكنه أخطر منه يستجيب للعلاج ويزول خلال أيام قليلة.

٧- تكون هناك آلام شبيهة بالتقلصات في أعلى البطن وهي فلونزا الأمعاء، وهي عدوى فيروسية في أغلب الأحوال. ويصاحبها عادة إسهال وقيء، وينبغي ألا تؤخذ الملينات أو المسهلات إطلاقاً في مثل هذه الحالة.

٨- أما الألم المحرق في أعلى البطن فقد تكون سببه قرحة هضمية عادة ما تكون جرحاً مفتوحاً فوق بطانة المعدة أو المعي الاثني عشر. الألم يحس به الشخص عقب الأكل بساعتين أو ثلاث أو أحياناً بعد منتصف الليل، وقد يخرج القيء مصحوباً بدم أو أحياناً يكون البراز مصحوباً بدم. وفي الحالات الشديدة فإن القرحة قد تثقب جدار المعدة أو الاثني عشر مسببةً آلاماً مبرحة. وهذه دائماً تتطلب العناية الطبية فوراً. وعلى الأشخاص الذين يشتبهون في إصابتهم بالقرحة أن يتجهوا إلى المختص ويطلب منه عمل فحص شامل ودقيق.

٩- أما أعراض التهاب جدران المعدة فمثل أعراض القرحة الهضمية والتهاب المعدة، وقد تنجم عن الإفراط في الأكل أو من الطعام الفاسد أو من تسمم الطعام، وربما تكون أحياناً نتيجة للاضطرابات العاطفية. ويمكن التأكد من التهاب المعدة وتمييزه من القرحة الهضمية بواسطة الأشعة السينية أو عمل منظار للمعدة.

آلام البطن السفلي:

١- إذا حصل ألم في أسفل الجزء الأيمن من البطن فإن هذه دلالة على التهاب الزائدة الدودية، وأحياناً ينتقل الألم إلى مكان ثان ويثبت مدة ثلاث ساعات أو أكثر، وعلى المريض الانتباه إلى ذلك، وأحياناً لا يكون هناك موقع محدد من البطن لالتهاب الزائدة ولكنه يتحول في الغالب إلى الجزء الأيمن من أسفل البطن. وإذا توقف الألم فمعنى هذا انفجار الزائدة وتبدأ المضاعفات الخطيرة

الأخرى. وقد يصاحب التهاب الزائدة الدودية قيء وإسهال وربما إمساك. ويجب على المريض بالتهاب الزائدة التمدد في الفراش، وأن يكون هادئاً، ويجب عدم تدليك البطن أو استعمال قربة الماء الساخن. ويمكن وضع كيس من الثلج على موقع الألم ريثما يحضر الطبيب. على المريض عدم تناول طعام أو شراب أو أي دواء أو شيء غير ذلك. ويجب عدم استعمال الملينات أو المسهلات أو عمل أي حقن شرجية على الإطلاق.

٢- هناك ألم مشابه لألم الزائدة الدودية، وهذا يصيب النساء فقط اللاتي لم يصلن إلى سن اليأس. ويحدث هذا الألم عند بعضهن بين العادتين الشهريتين، ويكون الألم معتدلاً وأحياناً شديداً. وهو ينشأ عند انبثاق البويضة من المبيض، وعندما يحدث ذلك في المبيض الأيمن يكون الألم في الجانب الأيمن الأسفل من البطن. وقد يوهم المرأة أن هذا التهاب الزائدة الدودية فيجب الاحتياط.

٣- أما الألم والشعور بامتلاء شرجي فهاتان العلامتان دالتان على الإمساك، وقلة التبرز أو قلة عدد مرات الذهاب إلى الحمام وسببه خطأ في الغذاء، واضطراب عاطفي أو ربما ضعف في عضلات البطن. وفي بعض الأحيان يكون عرضاً لاضطراب أكثر خطورة، ولا سيما في حالات الإمساك المستمر. وفي مثل هذه الحالة لابد من استشارة الطبيب فوراً ولا تتهاون فيه إطلاقاً.

٤- أما الألم التقلصي والمصحوب بالقيء والإمساك ووجع البطن عند جسه، فقد يكون ذلك دلالة على عائق في الأمعاء الغليظة وفي بعض الأحيان يكون العائق ناشئاً من أن الأمعاء تزج بنفسها في تمزق في جدار البطن وتنضغط على نفسها حتى تنغلق تقريباً. أو قد يكون الإنسداد ناتجاً عن ورم أو التصاقات أو انحرافات أخرى. وربما اعوجاج أو التواء في نقطة ما على امتداد القناة المعوية الطويلة. وقد يحدث العوق فيما يظهر كيس يعرف (بالردب) في جدار الأمعاء ويصاب بالتهاب. وهذه الحالة تسمى الالتهاب الردبي. وجميع هذه الحالات تتطلب التدخل الطبي بأسرع وقت.

٥- أما التقلصات التي يصحبها الغثيان ونقص الوزن والإسهال فهذه تدل على أعراض الالتهاب اللفائفي، وهو الجزء الأسفل من الأمعاء الدقيقة، وهذه الحالة تتطلب استشارة المختص.

٦- أما ألم أسفل البطن في النساء فيحدث أحياناً في أثناء الحيض، والتقلصات الحيضية تحس بها المرأة في أسفل بطنها، وقد ينتشر هذا الألم إلى الظهر أو على انحدار الساقين، وإذا كانت آلام الحيض شديدة جداً فقد يصاحبها غثيان وقيء.

٧- هناك أسباب أخرى لألم البطن لا تحدث إلا عند النساء مثل التهاب بطانة الرحم، وعدوى قناتي المبيض والحمل خارج الرحم (الحمل المنتبذ). وفي التهاب بطانة الرحم يحدث أن أجزاء من بطانة الرحم تنزاح من مواضعها وتنمو أعلى أعضاء أخرى مجاورة. والحمل المنتبذ أو حمل القناة يحدث عندما تأخذ البيضة الملقحة في النمو في إحدى قناتي المبيض وفيما يصير نمو الجنين أكبر من أن تتسع له القناة الضيقة، فإن هذه القناة تنفجر غالباً، مسببة ألماً شديداً، ومتلفة القناة ومعقبة بموت الجنين، وفي كثير من الأحيان محدثة نزيفاً خطيراً. وهذه الحالة تعد مشكلة من المشاكل ويجب اتخاذ العلاج الفوري.

العلاج:

هل هناك علاج لآلام البطن بالأعشاب أو بالمواد الطبيعية الأخرى؟



نعم يوجد علاج لآلام البطن بالأعشاب وبعض الزيوت الطبيعية مثل:

الكمون Cumin: الكمون نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٨٠ سم، والجزء المستخدم منه ثماره. وتستخدم ثمار الكمون لعلاج حالات ألم البطن الناتج عن تناول وجبات دسمة والتي ينشأ

عنها حرارة في البطن. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الكمون وتسف على دفعات، ويفضل بلع كمية قليلة من الماء بعد كل سفة. أو يمكن شرب مغلي الكمون، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الكمون ووضعها في كوب زجاجي ثم يملأ بالماء المغلي ويحرك جيداً ثم يغطى مدة ٥ دقائق ثم يشرب بعد ذلك في هدوء، ولا بد من شرب مكونات الكمون كاملة. يعد الكمون من المواد القلوية؛ ولذلك فهو علاج جيد للحموضة ولكن يجب عدم تناول أي مياه خلال ساعتين من تناول الكمون. مع ملاحظة عدم تناول الكمون من قبل مرضى الكلى لأن الكمون يضرها.

خليط من البردقوش والمرمية والدمسيسة Origanum, Salvia, Wormwood:
والأعشاب الثلاثة نباتات عشبية معمرة تحتوي على زيوت طيارة وهي طاردة للغازات والأرياح، ويستخدم خليط هذه الأعشاب لعلاج حصوة المرارة. تؤخذ ملعقة صغيرة من كل الأعشاب الثلاثة وتخلط جيداً بعد سحقها وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتقلب جيداً ثم تشرب بعد الفطور وبعد وجبة العشاء.

خليط حشيشة الرئة والحلبة والبابونج Lungwort, Fenugreek, Chamomile: تحتوي حشيشة الرئة على مواد هلامية وفلافونيدات وحمض العفص وفيتامين ح ومواد صابونية. أما الحلبة فتحتوي على زيت طيار وكلوريدات ومواد صابونية وفلافونيدات ودايوزجنين ومواد هلامية وبروتين وفيتامينات أ، ب، جـ ومعادن. أما البابونج فتحتوي على زيت طيار أهم مركباته الكمازولين. تستخدم هذه الخلطة لعلاج الالتهاب الرئوي حيث تؤخذ أربع ملاعق صغيرة من مسحوق الأعشاب الثلاثة وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي وتقلب جيداً وتغطى مدة ٥دقائق ثم تشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم بعد الوجبات الغذائية، ويستمر هذا العلاج مدة شهر على الأقل حتى ولو تحسنت الحالة.

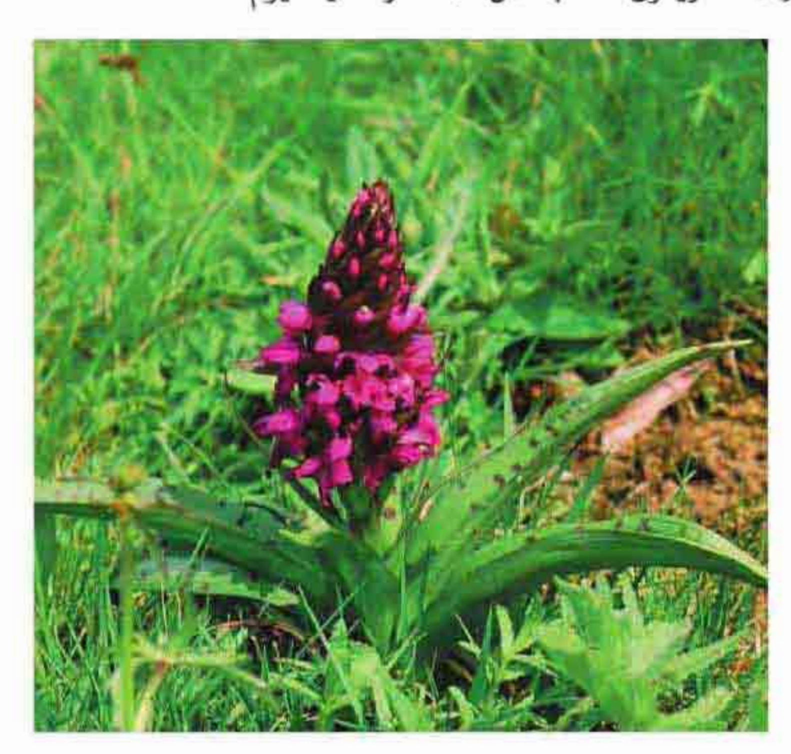
خليط قرون السنامكي والشمر واليانسون والحلبة وحلفابر Senna, Fennel, Anise, Fenugreek, Cymbopogon: نبات السنا مكي (العشرق) عبارة عن شجيرة معمرة الجزء المستعمل منها الأوراق والثمار التي توجد على هيئة

قرون ثمرية، وتحتوي القرون والثمار على مواد انثراكينونية وهي ملينة، أما الشمر أو اليانسون فهما من فصيلة واحدة ويحتويان على زيوت طيارة وهما من مضادات الغازات. أما الحلبة فقد تحدثنا عنها أعلاه، وأما حلفا البر فيحتوي على زيت عطري أهم مركباته سترال سترونيلال وهو من المهضمات. تستعمل هذه الخلطة لعلاج التهاب القولون. يؤخذ من مسحوق كل نوع من الأنواع السابقة ملعقة صغيرة وتوضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي وتترك ١٠ دقائق بعد التقليب الجيد، ثم يشرب قبل الخلود إلى النوم. مع ملاحظة أنه إذا كان البراز معرق بدم فيضاف إلى هذه الخلطة ملعقة صغيرة من عشبة رجل الأسد ولابد من الاستمرار مدة شهر ولا يوقف هذا العلاج إلا عند حدوث إسهال مفاجئ.

الخروبCarob: ونبات الخروب عبارة عن شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار ولها ثمرة قرنية كبيرة بنفسجية إلى بنية. الجزء المستعمل من النبات الثمار بعد إخراج بذورها واللحاء. تحتوي الثمرة على حوالي ٧٠٪ مواد سكرية ودهون ونشا وبروتين وفيتامينات وحمض العفص. لقد كتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الأول الميلادي أن ثمار الخروب تفرج ألم المعدة وتنظم الهضم. وقد استخدم لب الثمرة كطعام حلو. تعد ثمار الخروب مغذية وملينة معتدلة وتساعد في تطهير الأمعاء. وحيث إن الخروب قلوي فإنه يستعمل لعلاج حموضة المعدة، والطريقة أن تسحق ثمار الخروب بعد إزالة بذورها ثم تنقع في ماء بما يعادل حجم الكمية المأخوذة، وتغلى مدة ١٠ دقائق وتصفى وتعبأ في زجاجات ويشرب منها في جرعات كل جرعة ثلاث ملاعق أكل قبل الوجبة الغذائية أو عند الشعور بالحموضة.



السحلب Salep: عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٦٠ سم تكون أوراقها مبقعة بلون أسود إلى أرجواني ولها أزهار أرجوانية، لها درنتان ملتصقتان إحداهما أكبر من الأخرى. الجزء المستخدم الدرنات. تحتوي درنات السحلب على حوالي ٥٠٪ مواد هلامية وغروية وبروتونية وحوالي ٢٠٪ نشا، ١٣٪ دكتسرين وبتوزينات وأملاح معدنية وزيت طيار، والسحلب ذو قيمة غذائية كبيرة، وهو مقو ومضاد للإسهال المزمن. وفي بريطانيا يستعمل السحلب لعلاج السل والناقهين، كما يوصف لحالات التسمسم، حيث إنه ملطف ومنشط للدورة الدموية، يقال إن السحلب يكّون طبقة عازلة بالمعدة والاثني عشر بين سطح المعدة والقرحة المعدية أو الاثني عشر والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق درنات السحلب ثم توضع في قدر على النار وتحرك جيداً قبل أن يبدأ الماء في السخونة، ثم يضاف له حليب بمقدار نصف كوب من النوع الدسم ويحرك، ويجب ألا يفور، ويتناول المريض ملء كوب قبل الوجبة بمدة ربع ساعة حتى يكون طبقة عازلة بين الطعام وجدار المعدة ويكون ذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





الكروايـة Caraway: الكراويـة نبات عشبي حولي، الجـزء المستعمل منه ثماره، وهي تحتوي على زيت طيار المركب الرئيس فيه الكارفون، وتحتوي على فلافونيدات وزيت ثابت ومواد متعددة السكاكر. تستعمل الكراوية لطرد الأرياح ولإدرار البول، وتقول الأبحاث الجديدة إن للكراوية تأثيراً مفيداً على التشنجات المعدية وانتفاخ البطن، وتؤخذ ملعقتا شاي من مسحوق الكراوية مع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة (الدارسين) وكذلك مع نصف ملعقة من الزنجبيل وتوضع في كوب ثم يضاف الماء المغلي فوراً ويحرك وتترك مدة ٥ دقائق ثم يشرب المزيج كاملاً وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

العنبروت Papay: نبات العنبروت عبارة عن أشجار تشبه أوراقها أوراق الخروع وتعطي ثماراً كبيرة تعد من الفواكه المحببه لدى كثير من الناس. تحتوي الثمار على انزيمات بروتيوليتية (باباين وكيموباين وقلويدات مثل الكارباين ومواد هلامية) تستعمل الثمار كعامل هضمي وهي ملينة وتؤكل الثمار الناضجة عند اللزوم.



التهابات الثدي

يختلف التهاب الثدي في النوع وفي درجة الشدة، وبعض أنواعه كثيرة الحدوث نتيجة العدوى، أو نتيجة عدم التوازن في الهرمونات للجسم، والتهاب الثدي قد يكون بسيطاً أو قد يكون حاداً أو مزمناً، وللأثداء دورة تطور تبدأ في الصبا وتنتهي عادة في سن اليأس، وتتوقف هذه الدورة على نشاط الجهاز التناسلي واتزان هرموناته، تبدأ الأثداء في النمو وتبرز بشكل ملحوظ عند البلوغ، ويكون أقصى حجم لها خلال فترة الرضاعة بعد انتهاء الحمل، وتقل صلابتها بعد سن اليأس وربما تحتفظ بحجمها. وتتغير الأثداء تغيراً وقتياً خلال دورة العادة الشهرية، وكذلك خلال الحمل فتصبح ممتلئة حساسة ومؤلمة في بعض الأحيان، وهذه الأعراض عادية وتزول ويجب عدم الخلط بينها وبين الالتهاب.

والتهاب الثدي التكيسي المزمن هو أكثر أنواع التهابات الثدي شيوعاً، ويحدث ذلك نتيجة اضطراب الهرمونات ويسمى أحياناً " الثدي المكتمل " ويحدث في النساء بين سن الثلاثين والخمسين، ويتصل بنشاط المبيض، وهو نادر بعد سن اليأس، ويتميز هذا المرض بتكوين أكياس تعطي الثدي شكله المتميز.. ومن أعراضه ألم يزيد قبل العادة الشهرية حين تميل الأكياس إلى التضخم، ومن أعراضه أيضاً إفراز أو نضح يخرج من حلمة الثدي، وكثيراً ما يتغير حجم الأكياس، كما قد تختفي فجأة ثم تظهر ثانية. وقد يختلط الأمر فيصعب تمييز هذا المرض من سرطان الثدي، ويجب على الطبيب المختص إجراء فحوص خاصة، ومن الواجب أيضاً ألا ينقطع فحصه للثدي في مدد منتظمة ومستمرة.

قد يستدعي العلاج إزالة بعض السوائل من الأكياس، ومما يساعد على

التخلص من ألم التهاب الثدي التكيسي، لبس السوتيان بحيث تكون مضبوطة وغير ضاغطة، وتستمر المرأة في لبسها أربعا وعشرين ساعة.

تصاب البنات أحياناً خلال مدة البلوغ بألم وتضخم وصلابة في الثدي، ويسمى ذلك بالتهاب الثدي البلوغي، وقد يخرج من حلمة الثدي سائل عند عصرها باليد، وتختفي هذه الحالة بعد أسابيع معدودة، ومن النادر أن تتخذ سمة الخطورة. ويستحسن لبس السوتيان حيث إنها تساعد كثيراً.

احتقان الثدي والعدوى الجرثومية والتهاب الثدي:

إن أكثر ما يكون الثدي عرضة للعدوى هو بعد ولادة الطفل أي في مدة الإلبان، وأبسط أنواع الالتهابات ما يسمى التهاب الثدي الركودي أو الثدي الكعكي، ويحدث هذا في أول الإلبان فتحتقن غدد الثدي مكونة كتلاً مؤلمة ويجب مقابلة الطبيب المختص لعلاج الحالة، ويحدث التهاب الثدي بعد الولادة، ويسمى حنيئذ التهاب الثدي النفاسي، وهو عدوى تحدث عادة من وجود بكتيريا عنقودية أو سبحية تدخل أحياناً من خلال شقوق بجلد الثدي وبالأخص من خلال الحلمة، وتبدأ العدوى عند حدوثها بعد ولادة الطفل الأول في الغالب وبين الأسبوع الأول والأسبوع الثالث بعد وضع المولود، وهذا من الأسباب الرئيسة التي تدعو الأم التي ترضع إلى العناية كثيراً بنظافة ثدييها بكل دقة.

ويكون الثدي في حالة التهاب الثدي النفاسي موجعاً أحمر. ويصحب التهابه حمى وقشعريرة ويستجيب الالتهاب للأدوية وبالأخص أدوية السلفوناميد، وكذلك المضادات الحيوية مثل: البنسلين أو بعض مشتقاته. وأحياناً يتكون خراج يمتلئ بالصديد ويقوم المختص بفتحه جراحياً واخراج ما به من صديد، ولا يمكن للأم التي تعاني من التهاب الثدي الاستمرار في إرضاع وليدها.

وقد يتكون كيس لبني في أثناء الإرضاع وينشأ ذلك عن انسداد إحدى القنوات اللبنية غالباً، ويمكن استئصال الكيس بعد فطام الطفل.

ومن أنواع التهاب الثدي ما لا علاقة له إطلاقاً بالإرضاع أو الإلبان، فقد يصحب التهاب الغدة النكفية المغذي وبالأخص في البالغين.

وقد تحدث بعض حالات التهاب الثدي التدرني أحياناً وخاصة في صغار النساء المصابات بالتدرن الرئوي وكذلك تدرن العقد اللمفاوية بالعنق، ويمكن معالجة مثل هذه الحالات بالمضادات الحيوية، وإذا لم تفلح المضادات الحيوية فيمكن حينئذ التدخل الجراحي.

وتصاب المرأة الولود عند سن اليأس أو بعده بنوع من التهاب الثدي تتوسع فيه قنوات اللبن من تجبن الإفراز بها، يصبح الثدي مؤلماً موجعاً وبه كتل، وتتكمش الحلمة وتختفي استدارة الثدي، وقد يخرج من الحلمة سائل ملون، ويجب فحص هذه الحالة بدقة شديدة خشية أن تكون حالة سرطان.

وهناك ما يعرف بورم الثدي، وهو كتلة من النسيج تتكون في داخل الثدي بسبب نمو خلوي شاذ.

هذا الورم يكون سريع النمو في أثناء الحمل ويندر أن يكون مؤلماً ويمكن استئصاله جراحياً. وهناك نوع آخر من أورام الثدي الحميد، وهو أكثر ما يوجد لدى النساء في سن ما بين الخامسة والثلاثين والخامسة والخمسين. ومن أعراضه خروج دم أو صديد من حلمة الثدي عند عصرها أو الضغط عليها، وينبغي أن تدرب المرأة نفسها على فحص ثدييها بالطريقة التالية نفسها:

- فتشي عن الكتل بالجس بأصابع مستوية على الثدي.

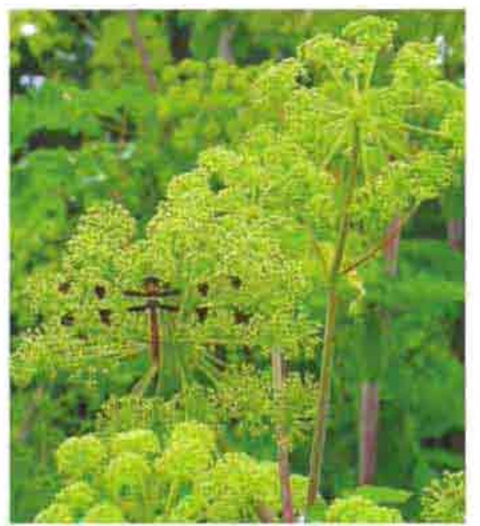
- استلقي على السرير ثم ادفعي كلا ثدييك برفق إلى الخلف وجسيهما لكشف أي كتل تكون بهما، استعملي يدك اليمنى للثدي الأيسر واليسرى للثدي الأيمن، ادفعي الذراع فوق الرأس لينسطح الثدي وافحصي الربع الأعلى الداخلي من الثدي، والربع الأسفل الداخلي منه.

- فتشي عن تورمات في الأبطين بجسها.

- افحصي الربع الأعلى الخارجي من الثدي والربع الأسفل الخارجي منه.

هل هناك علاج بالأدوية العشبية أو المشتقات الحيوانية لالتهابات الثدي؟

نعم هناك أعشاب ومشتقات حيوانية وهي:



حشيشة الملاك ANGELICA: وحشيشة الملاك عبارة عن نبات عشبي يتراوح ارتفاعه بين ٥٠ إلى ٢٥٠ سم يحمل أزهاراً خضراء إلى بيضاء إلى صفراء، الأوراق كبيرة يتراوح طولها بين ٦٠ إلى ٩٠ سم وتتكون الورقة من عدد من الوريقات.. يعرف النبات علمياً باسم ANGELICA ARCHANGELICA والجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه، وهو يتمتع برائحة ذكية وطعم حلو إلى حريف.. الموطن الأصلي لهذا النبات سوريا وهولندا وبولندا.

يحتوي النبات على زيوت طيارة وايرويدات مرة وكومارنيات ومواد راتنجية وحمض الفالريانيك وحمض العفص وبرغابتن وفيتامين (أ، ب)، كما يحتوي على زيوت دهنية وفلافونيدات ومشتقات حمض الكافئين.

تستعمل حشيشة الملاك على نطاق واسع وهي أهم الأعشاب الصينية العظيمة التي تمتاز بخواصها المقوية، وأهم استعمالاتها أنها طاردة للأرياح، مضادة للتشنج، تساعد على التعرق، مضادة موضعياً للالتهابات طاردة للبلغم، مدرة للبول ومنشطة ومنبهة للرحم ومدرة جداً للحليب.

وطريقة استعمال حشيشة الملاك هي سحق النبات ثم عجنه ووضع لبخة منه على الثدي الملتهب. أما بالنسبة لإدرار الحليب فيؤخذ حوالي ٢٠ جراماً من مسحوق الجذر ثم تضاف إلى مقدار ملء كوبين من الماء البارد وتوضع على النار حتى درجة الغليان، ثم تصفى ويشرب منه كوب بعد كل وجبة غذائية مباشرة.

الحلبة FENUGREEK + زيت الخروع: الحلبة هي التي قيل فيها: "لو يعلم الناس ما في الفريكة من فوائد لاشتروها بوزنها ذهبا" والحلبة لوحدها تعد صيدلية متكاملة، ولعلاج خراريج الثدي وتقرحات حلمات الثدي تستعمل الحلبة على هيئة لبخة تحضر بخلط مسحوق الحلبة مع زيت الخروع حتى تتكون عجينة متجانسة، ثم توضع فوق مكان الخراج أو التقرحات وتثبت باللاصق ويداوم على هذه اللبخة حتى ينفتح الخراج بنفسه أو حتى تشفى التقرحات.

أوراق الخروع CASTOR LEAVES: ونبات الخروع عبارة عن نبات شجري معمر ويوجد منه نوعان الأول النبات ذو الأوراق الكبيرة الكفية الشكل والمشربة بحمره وثماره على هيئة عناقيد مشوكة ذات لون أحمر تحمل كل ثمرة ثلاث بذور بنية اللون مخططة أو منقرة بلون أبيض. أما الثاني فهو نبات أصغر من الأول وأوراق كفية الشكل ذات لون أخضر إلى رصاصي والثمار أصغر من الأول وذات لون رصاصي، تحتوي كل ثمرة على ثلاث بذور ذات لون رصاصي منقرة بلون أبيض ويستخرج من بذور النباتين زيت الخروع المعروف الذي يستخدم لتنظيف الأمعاء قبل عمل أي أشعة، وتعد بذور الخروع سامة لاحتوائها على مركب سام جداً يعرف باسم (RICIN) وهو من المجموعة الكيميائية المعروفة باسم (LECTINS) تستخدم أوراق الخروع مع الخل لعلاج التهاب الثدي، وذلك بسحق الأوراق سحقاً ناعماً ثم تمزج بالخل ثم يدلك بهذا المزيج الثدي فإنه يسكن آلامه ويشفيه بإذن الله.



شمع عسل النحل: يستخدم شمع عسل النحل لعلاج جميع الالتهابات، ويجب أن يكون الشمع المستعمل من الشمع النقي النظيف، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من شمع العسل مرة واحدة في اليوم.

الورد + الخل: يستعمل مفروم الورد الطازج ممزوجاً بالخل لعلاج التهاب الثدي، والطريقة أن يؤخذ ورد طازج وهو الأفضل ثم يفرم وتضاف إليه كمية من الخل، ويوضع ضماداً على الثدي فيشفيه بإذن الله ويكرر الضماد عدة مرات.

الكزبرة CORIANDER: تستخدم الكزبرة العادية أو ما يعرف بكزبرة البئر، حيث يؤخذ ما بين ثلاث ملاعق ويغلى مع ملء كوب من الماء البارد ثم يبرد ويدهن الثدي بهذا الماء مع التدليك الخفيف وتكرر العملية عدة مرات حتى الشفاء بإذن الله.

أوراق الأخيلية أم ألف ورقة YARROW: وهي نبات عشبي حولي ذات أوراق مركبة يصل أرتفاعها إلى حوالي ٥٠ سم، ولها أزهار مظلية ذات لون أصفر أو أبيض وتعرف علمياً باسم ACHILLEA MILLEFOLIUM. وقد اشتق هذا الاسم اللاتيني من اسم البطل الإغريقي أخيل، ويقال إنه استعملها أثناء حرب طروادة لعلاج الجروح، ويقول جون جيراد عام ١٥٩٧م إن مضغ الأوراق وهي خضراء تشفي وجع الأسنان.



الجزء المستخدم من نبات الأخيلية جميع أجزاء النبات إلا أن الأوراق هي المستخدمة ضد الالتهابات، وتحتوي الأوراق على زيت طيار. وأهم مركب في هذا الزيت هو الأزولين. كما تحتوي على حمض الأيزوفاليريانيك وحمض الساليسيليك، واستراجين وسيتوستيرولات وفلافونات ومواد مرة وحمض العفص وكومارينات.

وتستخدم الأخيلية على نطاق واسع، وقد فسح الدستور الألماني استعمالها رسمياً لعلاج نقص الشهية ومشكلات سوء الهضم ومشكلات الكبد والمرارة.

ولعلاج التهابات الثدي تؤخذ أوراق وأزهار الأخيلية بمقدار أربع ملاعق وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ثم تمرس باليد أو تحرك جيداً بملعقة ثم تبرد وتوضع على الثدي وتكرر العملية ثلاث مرات في اليوم.

عشبة لسان المزمار REED HERB: وهو نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار وله جذمور زاحف، وللنبات أوراق خضراء إلى رمادية، يعرف علمياً باسم RHRAGMITES COMMUNIS الجزء المستخدم منه الساق والجذمور.

ينمو النبات بشكل عفوي في جميع مناطق العالم دون استثناء.

يحتوي النبات على فلافونيدات وفيتامين (أ) وفيتامين (ج) ومجموعة فيتامين (ب) وسكر وتربينات ثلاثية. ولقد اشتهر هذا النبات باستخدامه في الصين ضد سرطان الثدي ويستعمل في بلدان أخرى لمنع حدوث سرطان الثدي، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الساق والجذر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.



التهاب الجيوب الأنفية

التهاب الجيوب الأنفية هو التهاب لواحد أو أكثر من الجيوب التي تنفتح في الأنف، وهي أجزاء من المسالك التنفسية وترتبط بالصوت حيث إن التهاب أحدهما يؤثر بدوره على الصوت. وتتكون هذه التجاويف المسماه بالجيوب (جارات الأنف) من ثمانية (أربعة أزواج من الجيوب) بواقع أربعة جيوب على كل جانب من جانبي الرأس وهي تغطى من الداخل بغشاء مخاطي بسمك ميلليمتر واحد يفرز مواد مخاطية. ويكون التهاب هذه الجيوب عادة بعد الإصابة بالزكام أو عدوى أغشية الجيب، وتحدث هذه العدوى غالباً من البرد حيث تمتد عدوى الأنف إلى الجيوب الأنفية، ويساعد على ذلك نفخ الأنف بشدة، أو قد يمتد الالتهاب إليها من اللوزتين أو الأذن أو لعدوى الأسنان أو أحد الأمراض المعدية كالتهاب الرئة أو الحصبة. وتشمل الأسباب الأخرى تلوث الهواء والسباحة والغطس تحت الماء والحرارة الشديدة وعيوب خلقية في تركيب الأنف (اعوجاج الحاجز الأنفي الذي يعوق التنفس).

وعندما تلتهب أغشية الجيوب ويصبح بها نوع من العفونة تخرب الفتحات الدقيقية التي تؤدي إلى الممرات الأنفية، وقد يكون الانسداد جزئياً أو كلياً. وربما يصاب واحد أو اثنان من فتحات الجيوب الأنفية لكنها قد تسد جميعاً مرة واحدة، فيضغط المخاط المجتمع في داخل الجيب المغلق على جدرانه ويسبب ذلك بدوره ضيقا وحمى وألماً وصعوبة في التنفس.

ماهي أعراض الجيوب الأنفية؟

من الأعراض المعروفه والمشهورة لالتهاب الجيوب الأنفية الصداع في موضع

قريب من الجيب المصاب، فمثلاً يحث الصداع فوق العينين والجبهة من أصابة الجينين. ومن الأعراض المشهورة أيضاً إفراز المخاط من الأنف. وقد يصحبه ارتفاع طفيف في درجة الحرارة ودوار (دوخة) وشعور عام بالتعب والضعف.

وتشبه أعراض الجيوب الأنفية أعراض نزلة البرد الأولى المميزة له، كما أن أعراض التهاب الجيوب الأنفية أشد وطأة منها في نزلة البرد. ويكون التهاب الجيوب الأنفية حاداً إذا كانت العدوى سريعة أعراضها شديدة ثم يعقبها شفاء تام. أما التهاب الجيوب الأنفية المزمن فهو بطيء الخطوات، خفيف الأعراض ويتردد أعواماً طويلة. وقد يثور الالتهاب المزمن بين فترة وأخرى محدثاً أزمة حادة لا يتحملها المريض المصاب.

هل هناك علاج بالأعشاب؟

نعم هناك علاج بالأعشاب ومن أهمها ما يأتي:

الثوم والبصل: لقد تحدثنا عن الثوم والبصل ولكن حديثنا اليوم عن تأثيرهما على الجيوب الأنفية. من المعروف أن هذين النباتين لهما تأثير كمضاد حيوي طويل المدى، ويعد الثوم أقوى من البصل له تأثيره المجرب. لقد قامت



دراسات عديدة على تأثير الثوم كمضاد حيوي وأثبتت الدراسات التي تمت على أناس مصابين بالإيدز الذين أعطوا البصل ضد الالتهابات الناتجة عن هذا المرض والتي تشمل التهاب الجيوب الأنفية وأعطت نتائج متميزة.

يؤخذ الثوم إما كمستحضر جاهز والموجود على هيئة كبسولات في الأسواق المحلية أو الأفضل تقشير فصين يومياً وأكلهما.

حوذان مر COLDENNSEAL: الحوذان المر عشبة طبية تقليدية لدى سكان أمريكا الأصليين وقد استعملتها قبيلة الشيروكي لمعالجة عسر الهضم والالتهابات الموضعية ولفتح الشهية، في حين استعملتها قبيلة الايركوا لحالات السعال الديكي واضطرابات الكبد والقلب. وقد أدخلت هذه العشبة إلى أوروبا لأول مرة عام ١٧٦٠م وأصبحت في القرن التاسع عشر من النبتات المفضلة لدى المعالجين التابعين لمدرسة الطب الطبيعي (الطوحسونين) والمدرسة الانتقائية، وقد بقيت مدرجة في دستور الأدوية الأمريكي.

يعرف نبات الحوذان المر علمياً باسم Hydrastis canadens وهذا النبات يعد من النباتات التي لها تأثير حيوي طويل المدى، حيث يحتوي على مركبين مهمين هما بربربين (Berberine) وهيدراستين (Hydrastine) وقد قال بزارونو مدير جامعة باستر (Bastyr university) بسياتل بامريكا أن نبات الحوذان المر يعتبر أقوى علاج نباتي ضد الالتهاب البكتيريا الحاد، وقال الدكتور جيمز دوك: إنني أحمل نبات الحوذان المر معي في كل أسفاري لاستعماله ضد الالتهابات.

توجد من هذا النبات مستحضرات في الأسواق المحلية على هيئة أقراص وكبسولات وصبغات، وجميعها محضرة من الجذور، حيث إن الجزء المستخدم

من النبات هو جذوره. يؤخذ من الصبغة ٠،٥ وإلى ٢ملليلتر ثلاث مرات في اليوم لعلاج نزلات الأنف. كما يستخدم ٥ مللي من الصبغة في ١٠٠ ملي من الماء وتغسل الالتهابات بها. أما الكبسولات فتستعمل برشامه واحدة مقدارها ٢٠٠ ملجم ثلاث مرات في اليوم. يجب عدم استعمال جذور نبات الحوذان المر من قبل المرأة الحامل حيث إن هذا النبات منشط للرحم. كما يجب عدم استخدام هذا النبات ضد فرط ضغط الدم حيث إنه يرفع منه. يجب عدم استخدامه كقطرة للأذن إذا كان هناك احتمال وجود ثقب في طبلة الأذن. يمكن أن يؤدي أكل النبات الطازج إلى تقرح الأغشية المخاطية فعليك الابتعاد عن ذلك.

ردبكية بنفسجية ECHINACEA: نبات عشبي حولي موطنه الأصلي الولايات المتحدة الأمريكية ويوجد من هذا الجنس نوعان يعرفان علمياً باسم: Echincea angustifolia, E,purpurea يعد هذا النبات من أهم النباتات الطبية في العالم، حيث أثبتت الدراسات أن لهذا النبات قدرة كبيرة لرفع مقاومة الجسم للبكتيريا والفيروسات وذلك عن طريق تنبيهه لجهاز المناعة في جسم الإنسان. ويعد هذا النبات من المضادات الحيوية الجيدة ويستعمل على نطاق واسع ضد الحساسية، وقد استخدم من قرون طويلة ضد الالتهابات. وكلا النباتين يزرعان حالياً على نطاق واسع في الولايات المتحدة الأمريكية لغرض الاستعمال الطبي وبالأخص لالتهابات الجيوب الأنفية والحساسيه. الجزء المستعمل من نبات الردبكية البنفسجية الأزهار والجذور. يحتوي النبات على فلوريدات ومواد متعددة السكاكر وزيوت طيارة ومركب الاكينولون (Echinilone) ومركب البيتين (Betaine) يستعمل كمضاد حيوي ومضاد للتهابات طارد لسموم الجسم ومعرق وشاف للجروح ومضاد للحساسية. ويستعمل النبات على هيئة صبغة وكبسولات ويوجد منه مستحضر في الأسواق المحلية.





اليوكاليبتوس

Eucalyptus: نبات اليوكالبتوس عبارة عن شجرة كبيرة معمرة، وقد استقدمت إلى المملكة العربية السعودية منذ أكثر من ٤٠ عاماً، وهي تزرع في الحدائق العامة ويعرفها الناس باسم الكينة، وهي ليست بكينية وكذلك يعرفونها باسم الكافور وليست بشجرة الكافور. الجزء المستخدم منها أوراقها المعمرة وزيتها الطيار المشهور.

تعرف اليوكالبتوس علمياً باسم (Eucalyptus globulus) وتحتوي أوراقه على زيت طيار ومواد عفصية والدهيدات وراتنج مر. وقد قام الروس بأبحاث على النبات ووجدوا أن لزيته تأثيراً على فيروس الانفلونزا ومضاد للملاريا ومضاد للبكتيريا.

وتستعمل أوراق اليوكالبتوس كما هي على نطاق واسع أو زيتها الطيار، وتستخدم الأوراق لسهولة الحصول عليها أكثر من الزيت علماً بأن الزيت يباع في الأسواق المحلية. ولعلاج التهاب الجيوب الأنفية تؤخذ كمية قليلة من الزيت المخفف على الجبهه أو على الصدغ لإزاحة ألم الجيوب الأنفية ولتخفيف زيت اليوكالبتوس تؤخذ قطرات من الزيت وتضاف إلى ملء ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون ثم يدهن به الأماكن المذكورة سابقاً. ويجب عدم استنشاق زيت

ليوكاليبتوس نظراً لخطورته وكذلك يجب عدم أكله أيضاً. يمكنك استعمال الأوراق الطازجة وذلك بفركها جيداً بين كفيك أو هرسها ووضعها على الجبهه أو الصدغ أو الصدر، ويمكنك في هذه الحالة استنشاق الأوراق عن طريق الأنف ولكن يجب عدم إدخال الأوراق إلى داخل الأنف. وفي إفريقيا يقوم الناس المصابون بالتهاب الجيوب الأنفيه بتحضير شاي من أوراق اليوكاليبتوس وشربه مثل شرب الشاي ويقولون إنهم يستفيدون من هذا الأستعمال بشكل كبير.

المردقوش البري Oregano: المردقوش نبات عشبي معمر لا يتجاوز ارتفاعة خمسين سنتيميتراً ويوجد منه نوعان النوع المعروف بالبري ويعرف علمياً باسم Origanum Vulgare والنوع المزروع ويعرف علمياً باسم Marjorana Origanum ويعرف بالنوع الحلو.

يستخدم المردقوش على نطاق واسع حيث يعتبر من المطهرات القوية، ويمكن استخدام مغلي المردقوش كمشروب لعلاج حالات التهاب الجيوب الأنفية حيث يأخذ ملء ملعقة من النبات الجاف وتوضع في كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يستنشق بخاره، وبعد ذلك يصفى ويشرب، ويمكن تكرار ذلك مرتين في اليوم. ويمكن هرس النبات الطازج حتى يكون مثل العجينة الخشنة ثم توضع على الجبين أو الصدغ. ويمكن استنشاق العجينة لكن يجب عدم إدخالها في فتحتي الأنف. كما يمكن أخذ بضع قطرات وإضافتها إلى ملعقة زيت زيتون ودهن الجبين والصدغ به.

الجنكة Ginkgo: سبق الحديث عن الجنكة لكننا نتحدث اليوم عنها لفائدتها في التهاب الجيوب الأنفية. لقد عرفت الجنكة بأنها أحسن علاج لوهن الكبار

في السن وبالأخص الجلطات حيث إنه يزيد في جريان وسيولة الدم في وحول الدماغ، ولكن هذا النبات له بجانب التأثير السابق تأثير على الجهاز التنفسي، وقد نصح كثير من العلماء وخاصة علماء طب الأعشاب بتناول هذا العقار لعلاج التهابات الجيوب الأنفية، ويعود التأثير الرئيس لهذا العقار إلى مركب الجنكولايدز. ويوجد مستحضر الجنكة على هيئة خلاصة جافة تحضر بأخذ ٥٠ رطلاً من أوراق الجنكة وتستخلص لتحصيل ما مقداره رطل واحد من الخلاصة الطبية، ولذلك عندما تشتري خلاصة الجنكة من الصيدليات تلاحظ على العبوة "١:٥٠" الجرعات المحددة من الجنكة تتراوح ما بين ٦٠ –٢٤٠ ملجم لليوم الواحد، ويجب على المستعمل عدم تعدي هذه الجرعة. وفي حالة استعمال جرعات عالية فإن الجنكة تسبب الإسهال وعدم الراحة.

الفجل الحار Horseradish: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعة ما بين ٢٠ – ٥٠ سم وله جذر عميق داخل التربة وأوراق كبيرة وأزهار بيضاء. الموطن الأصلي لهذا النبات أوروبا وغرب آسيا ويزرع هذا النبات على نطاق واسع من أجل جذوره. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور.

يعرف النبات علمياً باسم Armoracia Rusticana تحتوي الجذور على جلوكوسيلينيت والمركب الرئيس هو سنجرين (Sinigrin) وكذلك اسباراجين (Asparagine) وراتنج وفيتامين ج.

عند سحق النبات أو هرسة يتحول المركب سنجرين إلى مركب أيزوثيوسيانيت وهو ومضاد حيوي.



يستعمل الفجل الحار في الطب على نطاق واسع، حيث له خواص علاجية كثيرة من أهمها محرض للجهاز الهضمي، يزيد من إفراز عصارات الهضم والشهية. يعمل مدراً جيداً ويفيد في أمراض الجهاز التنفسي حيث يستعمل ضد البرد والأنفلونزا والحمى وكمقشع للبلغم ومضاد حيوي، ويمكن استعماله في مجاري الجهاز التنفسي والمجاري البولية كمطهر. وأكل سندويتش يحضر من جذور الفجل من أنجح الأدوية في علاج حمى القش. وعادة يعمل مغلي من مسحوق الأوراق والجذر الجاف أو الطازج بحيث تؤخذ ملعقة ويضاف إليها ماء مغلي ثم تترك مدة ١٠دقائق ثم تصفى وتشرب، يجب عدم استخدام الفجل الحار من قبل المرضى الذين يعانون قلة إفرازات الغدة الدرقية.

الأناناس Pineapple: الكل منا يعرف الأناناس الذي يعد عشباً صغيراً لا يزيد ارتفاعه عن متر واحد. والموطن الأصلي للأناناس جنوب أمريكا، وقد جربت زراعته في منطقة فيفا بالمملكة العربية السعودية ونجح نجاحاً باهراً

يعرف عامياً باسم Ananas Comosus الجزء المستخدم منه الثمار والعصير والأوراق، تحتوي ثمار الأناناس على بروميلين (Bromelain) وبروتينات وكذلك كمية كبيرة من فيتامين أ. ج وأنزيمات، يستعمل الأناناس غير الناضج لتحسين عملية الهضم ويزيد الشهية ويخفف أو يزيل التخمة أو ما يعرف بعسر الهضم. كما يستخدم في الهند كمقو للرحم. أما الثمار الطازجة فتستعمل لطرد الغازات من المعدة والأمعاء وتقلل من زيادة حموضة المعدة، كما أنه مفيد جداً ضد الإمساك. كما أن عصير الثمار الطازجة يعتبر مهضماً ومقوياً ومدراً. أما الأوراق فهي جيدة لتنظيم العادة الشهرية والتخفيف من آلامها.

أما فيما يتعلق بالتهاب الجيوب الأنفية فقد وجد أن مركب البروميلين مفيد جداً في علاج التهاب الجيوب الأنفية وذلك وفقاً لما ذكره الدكتور البرتليونج المشارك في تاليف كتاب "The Encyclopedia of common Natural Ingredients

" وعليه فإن شرب عصير الأناناس نفسه يفيد في علاج التهاب الجيوب الأنفية. ويقال إنه لو أخذ مع الأناناس الحوذان المر لكان أعم وأفضل حيث تؤخذ كبسولات الحوذان ثم يشرب عصير الأناناس بعدها مباشرة. يوجد مستحضر صيدلاني على هيئة حبوب تباع في الصيدليات من المركب بروميلين.

شمع عسل النحل: يساعد مضغ شمع عسل النحل مدة ربع ساعة على الشفاء من التهاب الجيوب الأنفية، ويكرر مضغ الشمع ما بين ٥-٦ مرات يومياً، وتستمر هذه العملية مدة أسبوع.

عرق السوس Licorice: لقد تحدثنا عن عرق السوس وذكرنا أن المركب الرئيس المعروف باسم Gilycyrhizin يشبه في تأثيره الكورتيزون، وعليه فإن استخدامه ضد التهابات الجيوب الأنفية له ما يبرره، وتناول مشروب عرق السوس وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوقه ومزجها مع ماء أو حليب يفيد في علاج التهاب الجيوب الأنفية، ويمكن استعمال مشروب العرق سوس مرتين في اليوم.

مرهم نخلة النمر Tiger Palm Ointment: وهو مستحضر من خمسة مركبات لزيوت نباتية وهي مركب المنثول (Menthol) المركب الرئيس في زيت النعناع ومركب اليوجينول (Eugenol) المركب الرئيس في زيت القرنفل ومركب السينيول المركب الرئيس في زيت الكاجيوبوت ومركب السينمالدهيد المركب الرئيس في زيت القرفة ومركب الكافور المركب الرئيس في الكافور وهذا المستحضر موجود في عبوة على هيئة علبة رسم عليها نمر، وهذا المستحضر تنتجه فقط الصين ويستعمل كدهان على الجبهة والصدغ وقد أعطى نتائج متميزة.

بيبتوستريب Peptostrep: عبارة عن وصفة من وصفات المدواة المثلية أو المتجانسة، وهي مشتقة من مادة البيبتون الهاضمة، وهي إحدى الوصفات المثلية الالمانية والموجودة على هيئة حقن بقوات متفاوتة، تؤخذ حقنة كل ثلاثة أيام ولمدة شهر واحد وتعد من الوصفات الناجحة لالتهاب الجيوب الأنفية والشركة التي تصنع تلك الوصفة المثلية هي (Staufen) الألمانية.

بي ين لين BE YIN LIN: وصفة أخرى من الوصفات المثلية وهي وصفة صينية توجد على هيئة حبوب تؤخذ ٣ حبات ثلاث مرات يومياً وتنتج هذه الوصفة شركة (Sansum) الصينية.

أزهار البابونج Chamomile: لقد تحدثنا عن البابونج وأزهار البابونج تسحق وتوضع في علبة صغيرة محكمة الغلق وتستعمل كنشوق بين مدة وأخرى بالإضافة إلى عمل مغلي من هذا المسحوق بمعدل ثلاث ملاعق في لتر ماء، ويغلى مدة ٥ دقائق ثم يغسل الأنف كالاستنشاق في الوضوء، ويمكن عمل ذلك مرتين أو ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة للمريض:

١- يجب عدم التعرض لمسببات الحساسية مثل الغبار وبخاخات التنظيف والمواد القاتلة للحشرات ومن البخور والأماكن الجافة.

٢- حاول أن يكون المكان الذي تجلس فيه دوماً وتنام فيه أن يكون فيه رطوبة لان الجفاف يزيد من مشاكل التهاب الجيوب الأنفية.

٣- عليك باستنشاق بخار الماء بين الفينة والأخرى لأنه يساعد على الشفاء.

٤- حاول أن تاخذ قسطاً وافياً من النوم والراحة خلال هجمات التهاب الجيوب الأنفية الحاد.

٥- يجب الامتناع عن التدخين نهائياً وعدم الجلوس في مكان فيه أناس يدخنون.

ويمكن استخدام وسادة كهربائية (وسادة طبية كهربائية) مخصصة لهذا الغرض، وتوضع بمعدل ١٠ دقائق كل ساعتين وذلك فوق موضع الألم أو الجبهة.



التهاب الحنجرة

قبل أن نتحدث عن الأدوية العشبية المستعمله في التهاب الحنجرة نود أن نعطي القارئ الكريم نبذة موجزة عن التهاب الحنجرة.

ماهو التهاب الحنجرة؟

هو التهاب الغشاء المخاطي المبطن للحنجرة ويؤثر في الصوت والتنفس، ويمكن تمييزة من التهاب الحلق، حيث يكون موضعه بالضبط عند تفاحة آدم (نتوء بالجزء السفلي للحنجرة) ينتشر التهاب الحنجرة عادة في فصل الشتاء أو في البلدان ذات الطقس البارد ويقل عادة في البلدان ذات الطقس الدافئ. ويكون التهاب الحنجرة إما حاداً أو مزمناً وله أنواع متعددة.

ما هو التهاب الحنجرة الحاد؟

ينتج التهاب الحنجرة الحاد من تعب أو إرهاق في أحبال الصوت أو تهيجها من أي مهيجات مثل الغبار أو الدخان أو أي سوائل حارة، ومن النحيب أو البكاء الشديدين، وأحياناً من عدوى بكتيرية أو فيروسية أو عطرية، وغالباً ما يصاحب نزلات البرد أو الإنفلونزا أو الدفتيريا أو الحصبة والحمى القرمزية أو السعال الديكي. وتبدأ الحالة البسطية عند البالغين بجفاف ودغدغه الحنجرة، يعقبها فوراً احتباس كلي أو جزئي في الصوت، وقد يصاحب ذلك ارتفاع في درجة الحرارة وربما ضيق في التنفس وفقدان شهية الطعام، ثم يشفى المريض بعد أسبوع وربما أقل.

ما هي أعراض التهاب الحنجرة الحاد؟

يشعر المصاب بالتهاب الحنجرة الحاد بألم في الحلق وارتفاع درجة حرارته وصعوبة في بلع الطعام أو حتى بلع الريق أو الماء وسعال جاف مؤلم. ويصعب على المصاب الكلام وربما ينقطع الصوت تماماً. وتتورم الحنجرة ولسان المزمار (وهو الذي يغطي فتحة الحنجرة) ويؤدي ذلك إلى صعوبة التنفس وأحياناً تكون صعوبة التنفس ناتجة عن أوديما بالحنجرة أو الخناق، وهو تورم مائي خطير بالأنسجة يسد مسالك التنفس. ويحتاج ذلك إلى رعاية طبية خاصة حيث يؤخذ المريض إلى مختص أذن وأنف وحنجرة..

ويحتاج المريض بالتهاب الحنجرة الحاد إلى الراحة الكاملة والتزام الفراش والامتناع عن الكلام تماماً. ويجب أن تكون الغرفة التي ينام فيها مدفأة تدفئة جيدة وترطيب الهواء بماء يغلي أو استعمال جهاز الرطوبة المتوفر في الأسواق أو جهاز تبخير يستعمله المريض، ويهدئ آلام الحلق يوضع إناء ليس مملوءاً بالثلج من الخارج.

يستعمل الطبيب في الحالات الشديدة بعض المضادات الحيوية: ويعد الأطفال أكثر إصابة بالمرض نظراً لصغر سنهم وبالتالي صغر مسالكهم التنفسية؛ ولذلك يجب عرضهم على المختص بمجرد إصابتهم بالتهاب الحنجرة وتتحسن حالة الأطفال سريعاً إلا أن صعوبة التنفس قد تصل إلى حالة الخطر إذا استمر الالتهاب.

ما هو التهاب الحنجرة المزمن؟

يحدث الالتهاب المزمن بعد إصابة الشخص بنوبات حادة متكررة، ويحدث ذلك غالباً من التهيج المستمر بالإفراط في التحدث كثيراً وكذلك من دخان التبغ والأبخرة الكيميائية والغبار، ومن أمراض الأنف المزمنة حيث يصبح غشاء الحنجرة المخاطي الرطب محبباً ثم يتحول ليصبح خشناً مما يجعل الصوت ثخيناً أجش، ويقل الألم والسعال في هذه الحالات ولكن تكون بالحلق دغدغة

خفيفة تزعج المريض، وقد يتحول التهاب الحنجرة المزمن الذي يدوم عدة سنوات إلى التهاب مزمن تكثري، فيتغير الصوت تغيراً دائماً نظراً لضخامة الغشاء المخاطي المبطن للحنجرة.

وعلاج التهاب الحنجرة المزمن كعلاج التهاب الحنجرة الحاد مع: تخليص المريض من مصادر التهيج والعدوى البكتيرية أو الفيروسية أو الفطور ويعتبر استمرار خشونة الصوت لأكثر من أسبوعين نذيراً باحتمال إصابة الحنجرة بالسرطان؛ ولا بد من فحص الحنجرة فحصاً دقيقاً في هذه الحالة.

ما هي أنواع التهاب الحنجرة؟

إن أكثر الناس إصابة بالتهاب الحنجرة هم الأشخاص الذين يستعملون أصواتهم بكثرة مثل المغنين والمدرسين والمحرجين والمهرجين والمصوتين في الحفلات، وذلك حيث يصابون بإنهاك في عضلات حناجرهم.

ويستعيدون تلك الفئات صحتهم وأصواتهم الطبيعية بعد مدة من الصمت والراحة تماماً، ولكن التهيج المستمر قد يتلف الصوت أو يغيره نتيجة تكون ندب بالحبال الصوتيه.

والتهاب الحنجرة ذو النوبات مرض عصبي يصيب الأطفال مصاحباً للزوائد الأنفيه والكساح. وهو تقلصات غير واضحه السبب تسد الحنجرة فتقطع مجرى التنفس ثم تزول فجأة، وقد تكون النوبة قاتله أحياناً. ويستدعي علاج هذا النوع استئصال الزوائد الأنفية.

وتوجد أنواع أخرى من التهاب الحنجرة والمعروف بالدفتيري والأصابي والنحاسي، ويحتاج علاج النوع الدفتيري إلى إدخال أنبوبة في مجرى الحنجرة بين الحبلين الصوتين لإمرار الهواء. ويحتاج علاج النوع الإصابي إلى فتح القصبة الهوائية أي عمل فتح صناعي بها بواسطة الجراح، وأما النوع النحاسي الذي يحدث من التدخين وغيره من المهيجات فيعالج بالأدوية المضادة للحساسية.

العلاج:

ما هي الأدوية العشبية المستخدمه في علاج التهاب الحنجرة؟

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي أعطت نتائج إيجابيه لعلاج التهاب الحنجرة مثل:



الزنجبيل Ginger: يعد الزنجبيل من البهارات المأثورة والمستخدمه على نطاق واسع لعلاج حالات البرد، وحيث إن الزنجبيل يحتوي على زيوت ومواد راتنجية فيعتبر من المطهرات الجيدة، والطريقة أن يؤخذ نصف ملعقة شاي وتوضع في كوب ثم يضاف لها ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يضاف لذلك ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي ويحرك جيداً ويشرب مرة واحدة في اليوم.

الفراسيون الأبيض Horehound: وهو نبات معمر ساقه مربعة يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم أوراقه مغطاة بشعر كثيف مسننة وأزهاره بيضاء. الجزء المستعمل من النبات الأوراق، يكثر هذا النبات في أوروبا وقد زرع في أمريكا الشمالية والجنوبية. يحتوي الفراسيون على تربينات ثلاثية وجاردينول وفلافونيدات وقلويدات وزيت طيار وقد استخدمه الفرنسيون على نطاق واسع لعلاج الكحه ومشاكل الصدر، وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس بمغلي العشبة لعلاج السل والربو والسعال. ولقد اعتبره الفرنسيون من أفضل الأعشاب لعلاج الحنجرة. وقد أوصى الدستور الألماني باستخدامه لعلاج الحنجرة حيث يؤخذ ملء



ملعقة صغيرة إلى ملعقتين لكل ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

الخطمي المخزني Marshmallow: والجزء المستعمل من نبات الخطمي الأوراق والأزهار والجذور، ويحتوي جذر الخطمي على حوالي ٣٧٪ نشاء و١١٪ مواد هلامية، ١١٪ بكتين وفلافونيدات وأحماض فينولية وسكروز واسباراجين، وتستعمل جذور الخطمي لعلاج التهاب الحنجرة والكحه والربو، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور الخطمي وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى مدة ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى عند النوم.



البويصر الأبيض Mullein: وهو نبات منتصب ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى مترين، أوراقه بيضوية وأزهاه صفراء زاهية، الأجزاء المستعمله الأوراق والأزهار، يحتوي البوصير على مواد هلامية وفلافونيدات وصابونيات ثلاثية التربين وزيت طيار ومواد عفصية.

يعد البوصير من الأعشاب القديمة والحديثة التي تستعمل لعلاج أمراض الصدر بشكل عام، ولكنه يستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الحنجرة؛ وذلك لغناه بمادة الهلام التي ترطب الحنجرة حيث يؤخذ ملعقة كبيرة من مسحوق أوراق وأزهار النبات.

وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويغطى مدة ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

النجيل الزاحف Couch Grass: نبات معمر قوي يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم له جذمور طويل زاحف وأوراق دقيقة وسنابل تحمل أزهاراً خضراء مصطفة في صفين. الجزء المستعمل من النبات الجذمور والجذور والبذور.. يحتوي الجذمور على مواد سكرية متعددة مثل التربسين وزيت طيار ومواد هلامية.. لقد نصح دسقوريدس وبيلينيوس باستعمال جذور النبات الزاحف لضعف تدفق البول وحصو الكلى، ويقول عالم طب الأعشاب المشهور جون جيرارد إن النبات له أهمية خاصة في التهاب الحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة من جذمور النبات المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



الراسن الطبي Elecampane: وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار، له أزهار ذهبية تشبه الأقحوان وأوراق مدببة.. الجزء المستخدم منه جذوره.. يعرف علمياً باسم Inula Helenium وموطنه شرقي أوروبا وغربي آسيا.. تحتوي الجذور على إينولين وزيت طيار تشمل اللانثول ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية التي تشمل اللانتولاكتون وموادهما بونية ثلاثية التربين وسيترولات ومتعددات الاستلين.. تستعمل الجذور في إخراج المخاط من الرئتين وضد التهابات الحنجرة، وتعد من أفضل المطهرات، والجرعة من الجذور هي أن يضاف كوب من الماء البارد على ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذر وتركه ينقع مدة ٦ ساعات ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

البطباط Knotgrass: ويعرف بعصا الراعي، وهو نبات حولي زاحف يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم له أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار القرنفلية أو البيضاء، الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية، يعرف علمياً باسم Polygonum Avicular، يحتوي النبات على حمض العفص وفلافونيدات ومتعددات الفينول وحمض السيليسيك ومواد هلامية، تستخدم النبته حسب الدستور الألماني لعلاج آلام الحلق والحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق النبات ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ٥ دقائق ثم تصفى وتشرب.

الصابونية المخزنية Soapwort: وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد أوراقها رمحية ولها عناقيد من الأزهار الأنبوبية القرنفلية الرقيقة.. الجزء المستعمل النبات كاملاً بما في ذلك الجذور.. تعرف علمياً باسم.. Saponaria officinalis وتحتوي على مواد صابونية ومواد راتنجية وزيت طيار.. وتستخدم الصابونية المخزنية لتخفيف آلام التهاب الحنجرة حيث إن المادة الصابونية فيها هي التي يعزى إليها التأثير.. وقد أوصى الدستور الألماني بعمل شاي من مسحوق النبات مع ملء كوب ماء مغلي مرتين في اليوم؛ وذلك لتخفيف آلام الالتهابات في الجهاز التنفسي وفي الحنجرة.

الشمر Fennel: ويعرف بالسنوت والجزء المستخدم منه الثمار، حيث يؤخذ ملء ملعقة من ثمار الشمر



المهروشة ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

عرقسوس Licorice: يستعمل عرقسوس لعلاج التهاب الحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور عرقسوس وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويشرب وهو ساخن بمعدل مرتين في اليوم.. مع ملاحظة عدم استخدامه للمرضى الذين يعانون من ارتفاع في ضغط.

شمع عسل نحل Honey Wax: يستعمل شمع عسل النحل علاجاً لالتهاب الحنجرة، والطريقة أن يؤخذ من الشمع مقدار بيضة الحمامه ثلاث مرات يومياً بعد الأكل مع ملاحظة أن تكون آخر جرعة عند النوم مباشرة.

التفاح Apple: يستعمل التفاح المزوج بسكر النبات مع الينسون أو يستعمل التفاح المشوي وهو الأفضل وحشو كل تفاحه منه بمقدار ربع ملعقة من الزعفران أو كركم وتؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea: تعد حشيشة القنفذ الأرجوانية أشهر الأعشاب لمكافحة آلام التهاب الحنجرة وفقاً لدستور الأدوية الألماني.. كما أن حشيشة القنفذ لها دور كبير في تقوية جهاز المناعة الذي يساعد الجسم على مكافحة الفيروسات التي تسبب التهاب الحنجرة، والطريقة هو أخذ ملء ملعقة

من مسحوق حشيشة القنفذ وغمرها في ملء كوب ماء مغلي وتركه عشر دقائق ثم تصفيته وشربه بمعدل مرتين في اليوم.



لسان الحمل Plantain: لقد استخدم العشابون القدامى لسان الحمل ولعدة قرون لعلاج التهاب الحنجرة والحلق والكحة والتهاب الشعب الهوائية. وقد صرح الدستور الألماني باستعماله علاجاً لالتهاب الحنجرة وذلك بأخذ ملعقة من مسحوق البذور على ملء كوب ماء مغلي وشربه ساخناً بمعدل مرة واحدة في اليوم.

ورد الشمس Sundew: ويعرف أيضاً بالنديان وهو نبات معمر آكل للحشرات يصل ارتفاعه إلى ١٥سم له أزهار صغيرة بيضاء، أوراقه تشبه الملعقة ولها حواف شائكة تفرز سائلاً يشبه العسل.. الأجزاء المستعملة من النبات جميع أجزائه عدا الجذور.. ويعرف علمياً باسم Dorsera Rotundifolia. يحتوي النبات على كينونات النفثا وأنزيمات



وفلافونيدات وزيت طيار.. ويستخدم هذا النبات لعلاج التهاب الحنجرة النفثا المقاومة لالتهاب الحنجرة التي يعادل تأثيرها تأثير الكودائين.. وقد أثبتت الدراسات الألمانية فاعليته بنسبة ٩٠٪ لمستعمليه.





زهرة الربيع Primrose: وتعرف بالزغدة وهي نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١٥سم تكسو النبات شعيرات كثيرة ولها أوراق كثة عند القاعدة وتحمل السيقان عناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء الزاهية.

الأجزاء المستخدمة: جميع أجزاء النبات.. تعرف علمياً باسم Primula vires تحتوي العشبة على مواد صابونية ثلاثية التربين وفلافونيات وفينولات وحمض العفص وقليل من الزيت الطيار.. والصابونيات تعمل كمضادة للالتهاب، ولهذا فقد أوصى الدستور الألماني باستعمال ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من أزهار النبات أو ملعقة واحدة من مسحوق الجذر المجفف لكل ملء كوب ماء مغلي على أن يترك مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم وذلك لعلاج التهاب الحنجرة.



التهاب الردب

التهاب الردب هو أكياس صغيرة في بطانة القولون، والقولون هو الجزء الأكبر من الأمعاء الغليظة. إن الأكياس الصغيرة تتقبب خارج القولون، هذه الأكياس المليئة بالبراز تسمى الردوب، كما يطلق على الحالة التي يحدث فيها اسم الردب.

يكون الشخص الذي به هذه الحالة خالي الذهن تماماً من وجودها ولكن ما إن يظهر التهاب على هذه الردوب فيبدأ المرض المسمى بالالتهاب الردبي. وفي هذه الحالة يجب أن يستشار الطبيب إذ قد تعقب ذلك نتائج خطيرة. فقد ينجم عن ذلك انفجار في جدار القولون، وقد يؤدي ذلك إلى التهاب الغشاء الذي يغلف محتويات البطن والالتهاب العام الذي يتسبب من الردب الذي أصابته العدوى، وقد يأتي أيضاً نتيجة ذلك انسداد في الأمعاء.

الأعراض:

أعراض التهاب الردب حدوث أزمات عضلية وآلام شبيهة بالتقلصات من الجانب الأيسر الأسفل للبطن. والتشخيص في هذه الحالة يمكن أن يكون عن طريق الفحص بالأشعة السينية، بعد أن تعمل للمريض حقنة شرجية من الباريوم. تبدو بعدها الردوب واضحة، وهناك حالات شديدة يكون القولون فيها قد انفجر ويكون ذلك إثر انسداد.

لقد كان العلاج الغذائي عام ١٩٧٢م لمرضى التهاب الردب يثير الكثير

من الجدل. كان الأطباء يوصون المرضى بتناول طعام منخفض المحتوى من الألياف لعلاج المرضى وذلك لحوالي ٥٠ سنة من قبل، وكان كثير من الأطباء ينصح المريض بهذا المرض بتجنب الفواكه والخضراوات، ولكن كثيراً من الناس استمروا في اعتقادهم بفائدة الغذاء المحتوي على ألياف كثيرة، وقد تبين فيما بعد أن الثقافات التي تتناول طعاماً مرتفع المحتوى من الألياف لا يعانون من التهاب الردب أو يوجد بنسبة قليلة، وبالتالي لا يوجد إمساك أو توجد نسبة بسيطة تعاني منه. في الوقت نفسه في الغرب الصناعي بطعامه المصنع والغذاء منخفض المحتوى من الألياف ينتشر مرض التهاب الردب، كما أن الإمساك منتشر أيضاً.

ولقد نشر الباحث البريطاني نيل بينتر (دكتوراه في الطب، ويعمل في مستشفى مانورهاوس بلندن) بحثاً في Bnitish Medical Journul قال فيه إن أمراض الردب تحدث بسبب الغذاء منخفض المحتوى من الألياف. وقد أجريت هذه الدراسة على ٧٠ مريضاً بالتهاب الردب تم وضعهم تحت نظام غذائي يتكون من خبز القمح الكامل وحبوب مرتفعة المحتوى من النخالة والكثير من الفواكه والخضراوات هذا الغذاء أدى إلى شفاء أو على الأقل تحسن ٨٩ ٪ من المشاركين في البحث.

والآن يعرف الأطباء بالطبع أن الغذاء ذا الألياف هو وسيلة منع وعلاج هذا المرض. وعليه يجب على الناس تناول الكثير من الفواكه والخضراوات والخبز والأعشاب لكي لا يعانوا من الإمساك أو يصابون بالتهاب الردب. إن أجدادنا كانوا يأكلون كثيراً من الألياف، وقد تعودت قولوناتهم على التعامل معها، ودون الألياف الكافية نعرف أن أشياء غريبة سوف تبدأ في الحدوث في أمعائنا. حيث يتحرك الطعام ببطء في الأمعاء فيحدث الإمساك. وأحياناً تمتلئ الجيوب الموجودة في الأمعاء (الردب) بالقليل من الطعام المهضوم أو الحبوب أو البذور. إذا حدث الالتهاب في هذه الجيوب وانتفخت، فإنها تسبب الألم وبقية الأعراض الأخرى لالتهاب الردب.

إن أكثر من نصف الأشخاص فوق سن الستين لديهم جيوب، ولكنها غير ملتهبة وغير مؤلمة بينما أصيب ما يقدر بـ ١٠ ٪ بالالتهاب الردب.

ولكي تقلل من خطر الإصابة بالتهاب الردب هناك عاملان مهمان هما: الغذاء الغني بالألياف والنشاط الرياضي؛ وذلك حسب رأي وليد الدوري (دكتوراه في الطب وأستاذ في قسم التغذية في مدرسة هارفرد للصحة العامة). ولكن بينما تتناول الكثير من الحبوب الكاملة والفواكه الطازجة والخضراوات، يجب أن تلاحظ بعض العوامل الغذائية الأخرى أيضاً. يجب أن تتأكد من شرب الكثير من السوائل غير الكحولية طبعاً لكي يتحرك الطعام بشكل جيد خلال القناة الهضمية. وإذا كنت مصاباً بالتهاب الردب، يجب أن تتخلص من البذور الصغيرة غير القابلة للهضم مثل بذور السمسم وتوت العليق والفراولة والجوافة والعنب التي يمكنها أن تسد الجيب الملتهب وتسبب لك المزيد من المتاعب.

هل هناك أدوية عشبية لعلاج الردب الملتهب؟

نعم يوجد علاج لالتهاب الردب بالأعشاب وهي:

الكتان Flax: والكتان معروف وقد كتبنا عنه عدة مرات والمعروف علمياً باسم Linum usitatissimum ويستعمل في علاج التهاب الردب حيث أثبتت لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أن استخدام ١ إلى ٣ ملاعق كبيرة من العشب المسحوق مرتين إلى ثلاث مرات يومياً مع الكثير من الماء يعالج من التهاب الردب.

بذور قطونا Psyllium: والمعروف باسم لسان الحمل والمعروف علمياً باسم Plantago ovata. وبذور النبات المسحوقة ذات المحتوى المرتفع من الألياف هي المادة الفاعلة في مستحضر ميتاميوسيل وغيره من الملينات التجارية التي تزيد من الكتلة الحجمية للبراز. عدة ملاعق كبيرة قليلة يومياً مع كثير من الماء تمدك بالكمية الصحية من الألياف المانعة لالتهاب الردب.



القمح wheat: تحتوي بذور القمح على عدة أملاح معدنية منها الكالسيوم والمغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكبريت والفلور والكلور والزنك والحديد والمنغنيز والنحاس والكوبلت واليود والسيليسيوم. كما يحتوي على النشا والسكر والسليليوز الدسم الفوسفوري وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٣، و، هـ، ك، د، ب ب (PP) وخمائر ذوابة وجلوكوزيدات منها الروتين والهيبرين والكريستين والكرسيزين. يقول الطبيب الفرنسي المعاصر الدكتور فالنيه: إن القمحة هي ما يصح أن نسميها "البيضة النباتية" لأنها تحتوي أكثر العناصر الفعالة الضرورية للغذاء.

وأثبتت دراسة الدكتور بينتر أن الشفاء من التهاب الردب يحدث عند تناول الغذاء الغني بالألياف، ذكر أن ردة القمح تحتوي على ٥ أضعاف الألياف الموجودة في خبز القمح الكامل بما يجعلها ألیافاً محبة للألياف، وهذا ليس رأيه وحده في ردة القمح. والردة هي الأرخص ثمناً والأكثر أمناً والأكثر فعالية طبيعية في

طرق منع وعلاج الإمساك، هذا ما ذكره استشاري الجهاز الهضمي جرايئت سامبسون (دكتوراه في الطب والأستاذ في جامعة أوتاوا بكندا).

الغبيراء Slippery elm: وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم Almus rubra والجزء المستخدم منه الجذور. وقد اقترح الدكتور ديل استخدام مسحوق جذر هذا النبات لعلاج التهاب الردب. وهذا النبات له تأثيرات ملينة على الجهاز الهضمي ويساعد في الإخراج.

وقد صرحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA باستخدام هذا النبات كملطف فعال للجهاز الهضمي ويمكن استخدامه كما يستخدم الشوفان.



البطاطا البرية: Wild yam: وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم Diuscahea villosa وهو يختلف عن البطاطا العادية، إذ هو ليس ببطاطا إنما هو عشب والمستخدم منه جميع أجزائه. وقد ذكرت خبيرة الأعشاب المشهورة الأمريكية كاثي كيفل مؤلفة كتاب The illustrated Herb Encyclopedia وكتاب

Herbs for Health and Healing أن هذا النبات يساعد في تخفيف الألم والالتهابات في حالات التهاب الردب.

البرقوق Prune: والبرقوق شجرة يصل ارتفاعها إلى ٤ أمتار تسقط أوراقها في الخريف بها أزهار وردية كثة تتوزع في جميع أجزاء النبات. يعرف النبات علمياً باسم Pnunus dulcis والجزء المستخدم منه الثمار الطازجة أو المجففة، تعد ثمار البرقوق من الأدوية الفلوكورية لعلاج الإمساك عند المسنين. يستعمل أيضاً على نطاق واسع في علاج التهاب الردب، وعلى المصابين بهذا المرض تناول الكثير من ثمار البرقوق الطازجة أو الجافة.



البابونج Chamomile: وهو نبات عشبي بري حولي كثير الأزهار ويوجد في أنواع عدة إلا أن النوع المستعمل هو النوع المعروف علمياً باسم Matricaica necuria. الجزء المستخدم من النبات الأزهار. يحتوي على زيت طيار وأهم مركباته كمازولين. يستخدم البابونج لعلاج حالات عسر الهضم ومضاد للتشنج



وخاصة تشنج الأمعاء. ويقترح خبير الأعشاب البريطاني ديفيد هوفمان مؤلف كتاب The Herbal Handbook تناول رشفات من شاي البابونج يومياً؛ لأن هذا العشب متخصص في علاج التهاب الردب بسبب تأثيره المضاد للالتهاب الذي يلطف الجهاز الهضمي بالكامل. كما يقترح عمل مشروب مكون من ملعقتين صغيرتين من البابونج المجفف لكل كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ما بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب.



التهابات الفم

تتباين أسباب التهاب الفم، فهي كثيرة بدءاً من المهيج الموضعي البسيط إلى النقص في الفيتامينات إلى العدوى بجراثيم مرضية خطيرة. يدخل إلى الفم يومياً أصناف متعددة من الأطعمة والأشربة بالإضافة إلى كميات كبيرة من الهواء الذي يحمل عوائق كثيرة.

وهذه الأصناف كثيراً ما يتخلف عنها بعض المخلفات بداخل الفم، الذي يعد بدوره بيئة صالحة لنمو الجراثيم وتكاثرها بسبب وجود الغذاء اللازم والرطوبة والحرارة اللازمة المناسبة لها. فتبقى هناك في حالة هدوء حتى تجد الفرصة المناسبة فتغزو الأنسجة وتفتك بها محدثة الأمراض والالتهابات.

يضاف إلى ذلك وجود بعض العوامل المساعدة مثل وجود الأسنان النخرة وأسنان سيئة التركيب والأطباق، وجود أسنان صناعية رديئة أو غير ذلك مما له علاقة بالأسنان.. ولذلك يجب عرض كل التهاب مستعص بالفم على الطبيب المختص. وقد يحدث الالتهاب من إصابة الفم من عض الخدود عند تقبيل الأطفال مثلاً. وقد يحدث في الأطفال من زجاجة الرضاعة الطويلة الحلمات أو ذوات الحلمات الصلبة. كما تسببه المواد المهيجة كالكحول والدخان والطعام شديد الحرارة أو التوابل الحريفة.. وقد يكون السبب من العدوى البكتيرية كالمكورات السبحية ومكورات السيلان والدفتريا والتدرن وفطر القلاع وفيروسات قرح البرد والحصبة والنقص الشديد في الفيتامينات مثل البلاجرا، والأسقربوط يسبب التهاب الفم وكذلك أمراض الدم كالأنيميا. وكذلك التسمم بالمعادن

الثقيلة كالرصاص والزئبق. كما يضر بالفم بعض العادات السيئة -وقانا الله وإياكم منها- التي تجلب بعض الأمراض الخطيرة كالزهري وخلاف ذلك.

أعراض التهابات الفم:

تتفاوت الأعراض بدرجة كبيرة فأحياناً يوجد تورم واحمرار بالأوعية المبطنة للفم مما ينتج عنه الألم وبالأخص خلال الأكل، وقد تظهر روائح كريهة له في بعض الحالات، وأحياناً أخرى يجف الفم بينما يكثر اللعاب في حالات أخرى، ويتقرح الفم أحياناً وبخاصة لدى المنهكين وكبار السن، وربما تحدث الغرغرينا في الحالات المتقدمة، وفي أنواع أخرى من التهابات الفم تحث للمريض أعراض شديدة كالقشعريرة، والحمى وربما الصداع، وقد يظهر على أغشية الفم نزف دموي أو لطخ حمراء أو بيضاء بباطن الفم، وفي مرض القلاع وهو تقرح يصيب الغشاء المبطن للفم حيث يكون على هيئة قرحة بشكل حبة الأرز المطبوخة وأحياناً أكبر من ذلك وتسبب للمصاب ألماً أثناء تناول الطعام أو الشراب وبالأخص الأطعمة الحريفة أو الحامضة، وأحياناً تكون على هيئة نقط بيضاء كخثارة اللبن.

ويسبب التهاب الفم في بعض الأحيان التهاب الغدتين النكفيتين وهما غدتا اللعاب بجوار الفم خلف الصدغ وتحت الأذنين. وأحياناً يكون التهاب الفم في مرض الزهري لطعاً في الفم وفي الحمى القرمزية حمرة قانية ثم داكنة باللسان، وفي حالة الحصبة تظهر نقط كحبات الملح الأبيض في الشدقين وتسمى "كوبلك".

العلاج والوقاية:

يختلف العلاج باختلاف الأسباب، فمثلاً في حالة التهابات الفم الناتجة من نقص الأمفيتامينات وبخاصة فيتامين ج، ب، أو الأنيميا أو عدوى الجسم بأنواع من البكتيريا والفيروسات فإن المختص يتولى علاج المرض والتهاب الفم سوياً، حيث إن التهاب الفم يكون أحياناً عرضاً ثانوياً نتيجة لإصابة الجسم بعدوى. ويعد البنسلين ومستحضرات السلفا المختلفة أفضل الأدوية مقاومة للالتهابات وتمنع انتشار المرض للغدد التكافية.

ومن الأدوية العشبية المهمة نذكر ما يلي كعلاج لالتهابات الفم.

أزهار البابونج Chamomile: أزهار البابونج عبارة عن نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه على ٥٠سم، وهو نوعان ألماني وروماني والجزء المستخدم منهما هي الأزهار الجافة، حيث تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لتنقع مدة خمس دقائق ثم يصفى الماء ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم، ويستمر على ذلك يومياً حتى الشفاء بإذن الله.

السماق Rhuscoriara: وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ينبت عادة في الصخور وله ورق لونه أحمر قان وله ثمار عنقودية وهي الجزء المستخدم. وتحتوي على جلوكوزيدات فينوليه وسيترولز ومواد عفصية وتربينات ثلاثية وزيت طيار. ولثمار السماق تأثير مضاد للبكتيريا والفيروسات. ومنقوع ثمار السماق يستعمل لعلاج التهابات أغشية الفم والبلعوم. يؤخذ مقدار حفنة من الثمار وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة ساعتين ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم بحيث يترك السائل داخل الفم عدة دقائق ثم يلفظ ويكرر حتى الشفاء بإذن الله.





الأراك (المسواك) Tooth Brush Tree: الأراك شجرة دائمة الخضرة ذات أغصان كثة متدلية ذات ثمار عنبية خضراء تتحول إلى بنفسجية عند النضج تسمى كنباث. الجزء المستخدم من الأراك الجذور، وتحتوي على مركبات الكبريت كمادة أساسية وقلويد يسمى سالفا دورين وكذلك بيتاسيتو سيترول ومواد راتنجية، وقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب".. وقد وجد أن الأراك يحتوي على مواد مطهرة ومنظفة وقابضة ومضادة للجراثيم ومضادة لنخر الأسنان؛ ولذلك ينصح باستعمال السواك يومياً.

الثوم Garlic: لقد وجد أن الثوم يطهر الفم من جميع الميكروبات، وقد عملت دراسة علمية على خلاصة الثوم لمعرفة تاثيرة على البكتيريا التي تعيش في الفم وعددها حوالي أربعة عشر نوعاً فوجد أن خلاصة الثوم قضت على كل هذه الأنواع. إن مضغ فص واحد من الثوم لبضع دقائق يكفي لقتل جميع الميكروبات الموجودة بالفم بما في ذلك جرثومة الدفتيريا. ولتخفيف رائحة الثوم تؤخذ عدة أوراق من البقدونس بعد مضغ الثوم مباشرة.

ورق الزيتون Olive Leaves: الزيتون أحد النباتات التي وردت في القرآن الكريم، وهو الشجرة المباركة. الجزء المستعمل من الزيتون هي أوراقه الجافة والزيت المستخرج من الثمار وكذلك الأزهار.

وتحتوي أوراق الزيتون على إيرودويد مونو تربينز وتربينات ثلاثية وفلافونيدات وشالكونز. وتستعمل الأوراق لعلاج مرض القلاع في الفم وكذلك القروح الفموية، والطريقة أن تمضغ ورقات غضة من أغصان شجرة الزيتون وتترك في الفم بعد المضغ عدة دقائق، ثم يرمى بالثفل من الفم ويكرر العمل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم، أو

ملء ملعقة كبيرة من أوراق الزيتون الجاف ويوضع في كوب ثم يضاف له ماء مغلي ثم يترك مدة ساعة وبعدها يصفى ثم يتغرغر منه المصاب عدة مرات في اليوم.



الطرخون Artemisia: وهونبات عشبي معمر عطري يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، أوراقه رمحية رفيعة وله أزهار على هيئة عناقيد في قمم الأغصان، الجزء المستعمل من النبات جميع الاجزاء بما في ذلك الجذور. يحتوي الطرخون على حمض العفص وكومارنيات وفلافونيدات وزيت طيار ويسمى هذا النبات في فرنسا باسم "عشبة التنين" يستخدم الطرخون لعلاج مرض القلاع بالفم وتقرحات الفم، وطريقة الاستعمال هو مضغ عدد من الأوراق بشكل جيد ثم يرمى بالثفل وتكرر العملية عدة مرات حتى يتم الشفاء بإذن الله.

التوت الأسود Morus: وهو عبارة عن شجرة معمرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء ولها ثمار بنفسجية عند النضج، والجزء المستخدم من النبات ثماره الناضجة وجذوره، تحتوي الثمار على أحماض منها حمض الماليك وحمض الستريك وسكروز وفيتامين ج وفلافونيدات. وتستعمل ثمار التوت الأسود لعلاج الفطور عند الرضع والقلاع والتهابات غشاء الفم بشكل عام، وطريقة الاستعمال أكل الثمار الناضجة عدة مرات في اليوم أو التغرغر بعصيره عدة مرات في اليوم، كما أن مربى التوت الأسود يمكن استخدامه للأطفال الصغار حيث يعطى مقدار بسيط من المربى فيمتصه ولا خوف من ابتلاعه حتى ولو كان الطفل رضيعاً.

قشور شجرة البلوط Oak: البلوط شجرة كبيرة معمرة دائمة الخضرة، الجزء المستخدم منه قشور الأغصان، تحتوي القشور على مواد عفصية بنسبة ما بين ١٢-١٦٪ وعلى كاتشين والاجنين. وتستعمل قشور النبات لعلاج قروح الفم ونزيف اللثة وبالأخص النزف بعد خلع الأسنان. وطريقة الاستعمال أخذ ملعقة

صغيرة من مسحوق القشور وتوضع في وعاء ويضاف لها ماء بمقدار كوب ثم يوضع على النار ويترك يغلي مدة ربع ساعة ثم يصفى ويبرد ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم على أن يترك السائل في الفم مدة لا تقل عن ثلاث دقائق ثم ينبذ.

الجنطيانا Gintian: وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٧٠ سم له أوراق رمحية متقابلة وأزهار بنفسجية جرسية الشكل، الجزء المستخدم من النبات الجذور، وتحتوي على أيرودويد مونوتربنيز وعلى سكاكر آحادية وقلويدات البيريدين ومشتقات الاكزانثين وزيت طيار. وتستعمل قشور الجنطايا في علاج مرض القلاع؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق القشور وغليها مع ملء كوب ماء مدة ربع ساعة ثم تصفيتها والتغرغر منها عدة مرات في اليوم.

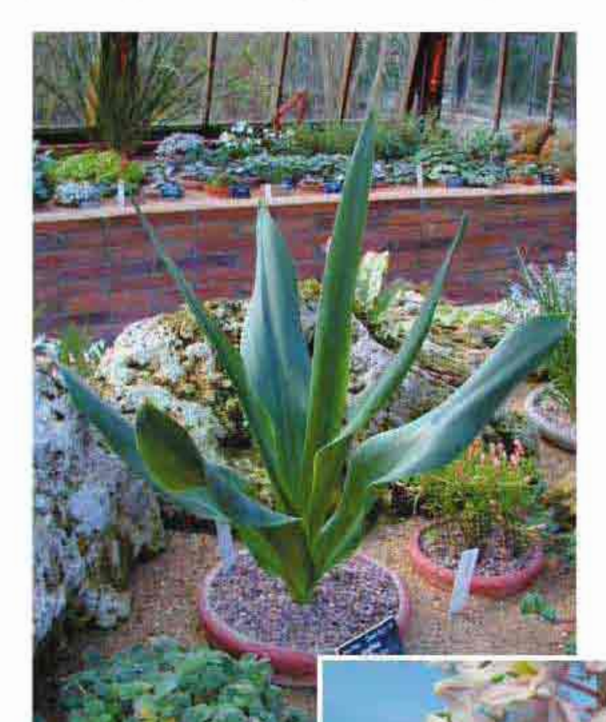


شرش الجزر Carrot Hair: وهو الشعر الأخضر الذي يحيط أو الملتصق بثمار الجزء الأصفر بحيث تؤخذ منه حفنه من الشرش الطازج وتغسل جيداً ثم توضع في مقدار كوب ماء في وعاء ويوضع على نار هادئة وتترك تغلي مدة حوالي ثلاث دقائق، ثم تزاح من على النار وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى ويستعمل هذا المزيج غرغرة عدة مرات في اليوم.

ذنب الخيل Horsetail: ويسمى أيضاً كنباث الحقول، وهو نبات معمر له

ساق مثمر صفراء يصل ارتفاعه إلى حوالي ٦٠سم وأوراقه رمحية عقدية، الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية، يحتوي ذنب الخيل على حمض السيليسيليك والسيليسات وفلافونيدات وحمض الفينوليك وقلويدات وستيرولات وسيليكا. ويستخدم ذنب الخيل لعلاج التهابات الفم بشكل عام بحيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من هذه العشبة وتوضع في وعاء يحوي كوباً ونصف الكوب من الماء ويوضع على النار ويترك يغلي مدة ما بين ١٠-١٥ دقيقة، وحتى يتركز الماء إلى كوب واحد ثم يزاح من على النار ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويستعمل على شكل غرغرة أو غسول للفم مرتين يومياً.

خل العنصل Sguill Oxymel: يحضر خل العنصل من بصل العنصل الأبيض الذي يستعمل لعلاج اللثة المترهلة وتخلخل الأسنان وروائح الفم الكريهه، وقد ورد في كتاب ديسقوريدس العالم والطبيب القديم المشهور أن المضمضة بخل العنصل تشد اللثة المسترخية وتثبت الأسنان المتحركة وتذهب رائحة الفم، يحضر خل العنصل بأخذ كمية كافية من بصل العنصل ثم يقشر



ويهرس ثم يضاف له ثلاثة أضعافه من الماء المقطر وتوضع في إناء ويترك مدة من عشرة إلى عشرين يوماً في مكان دافئ ورطب، ويغطى بقطعة شاش ثم بعد ذلك يعصر ويصفى ويستخدم.

الزعتر Thyme: لقد تحدثنا عن الزعتر عدة مرات ولكننا لم نتطرق لكيفية استخدامه في علاج اللثة المترهلة والتهابات الأغشية المبطنة للفم والحنجرة، وتحتوي كثير من معاجين الأسنان على مركبات مأخوذة من نبات الزعتر يستخدم غضاً لوحده أو مضافاً إليه قليل من الخل مضغاً عدة مرات في اليوم؛ وذلك لتطهير جوف الفم ولتسكين آلام الأسنان واللثة المترهلة، كما يمكن استخدامه على هيئة مغلي، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من الزعتر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك الماء مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويستعمل غرغرة أربع إلى ست مرات في اليوم.





التهاب المفاصل

التهاب المفاصل مرض يصيب الأصابع والركب والمرافق والوركين والفك، وهو مرض من بين أكثر من مئة مرض تصيب المفاصل.

ويعاني مرضى التهاب المفاصل من الألم والتيبس والانتفاخ في مفاصلهم. وكثير من مرضى المفاصل يصابون بالإعاقة. وهناك اصطلاحان يستخدم أحدهما بديلاً عن الآخر وهما التهاب المفاصل والروماتيزم، ومهما يكن فإن كلمة الروماتيزم أكثر عمومية، حيث تشير إلى أنواع كثيرة من أمراض المفاصل والعضلات والنسيج الضام، ولا يستخدم الأطباء هذا المصطلح بل يستخدمون مصطلحات محددة. فالحالات العامة التي غالباً ما تسمى روماتيزم تضم رثية التهاب المفاصل والتهاب التجويف الجيبي (الالتهاب الكيسي) وآلام العضلات وانتفاخ العضلات. وتشتمل رثية التهاب المفاصل على آلام وتصلب وانتفاخ العضلات، وهناك أنواع كثيرة من هذا المرض أكثرها انتشاراً التهاب المفاصل المزمن والتهاب المفاصل الرثوي وكلاهما قد يؤديان إلى إعاقة حادة. وينتج مرض التجويف الجيبي عن التهاب التجويف الجيبي وهو أحد الأكياس الصغيرة المملوءة بالسائل والتي تعمل على تليين الأسطح الفاصلة بين العظام والعضلات. أما النوع الثالث -أي مرض العضلات- فهو آلام في عضلات الشخص المصاب ويسميه الناس روماتيزم العضلات، وقد ينتج هذا المرض عن الإجهاد أو في أثناء الإصابة بالبرد والانفلونزا أو أية أمراض رشحية أخرى.

أما مرض انتفاخ العضلات فإنه يؤدي إلى تورم في عضلات المصاب، وهي الأوتار القوية التي تربط العضلات بالعظام. والشكلان الرئيسان لالتهاب

المفاصل هما، التهاب المفاصل العظمي (الفصال العظمي) وهو الأكثر شيوعاً والتهاب المفاصل الروماتيزمي، وهو ثاني الأنواع شيوعاً.

التهاب المفاصل العظمي: ويسمى أيضاً مرض تآكل المفاصل، يحدث عندما يأخذ المفصل في التآكل. وكثير من كبار السن مصابون بالتهاب المفاصل العظمي، وقد يحدث أيضاً إذا جرح المفصل عدة مرات. والمفاصل الأكثر تأثراً دائماً هي مفاصل اليدين والركبتين وأسفل الظهر والعنق. وقد تنتج إعاقة حادة، وبخاصة إذا أصيب الوركان والركبتان بمرض شديد.

يعاني المرضى المصابون بالتهاب المفاصل العظمي الألم في المنطقة المصابة، وقد يشعرون بإحساس بالصرصرة أو الاحتكاك عندما يتحركون. ففي التهاب المفاصل العظمي يتحلل الغضروف بين العظمتين جاعلاً تلك العظام تحتك بعضها ببعض. وقد تنمو كعبورات العظام والغضروف المتصلب في المفصل محدثة الانتفاخ والتشوه.

والتهاب المفاصل العظمي لا يمكن علاجه، ويسعى الأطباء عادة إلى تخفيف الألم ووقاية المريض من أن يصبح معاقاً. يشتمل العلاج على العقاقير وبالأخص الأسبرين وبرامج التمارين المعدة خصيصاً لهذا الهدف.

وقد يقوم جراحو العظام بإصلاح المفصل الحاد الإصابة أو إبداله بواحد مصنوع من المعدن أو البلاستيك أو غيرهما من المواد.

التهاب المفاصل الروماتيزمي: ويطلق عليه الناس أو الأطباء اسم المعيق الأكبر. وأكثر ضحايا هذا النوع يكونون بين سن ٢٠، ٤٠ سنة ولكن قد يصيب أيضاً الأطفال وكبار السن. تكون المفاصل المصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي ساخنة ومؤلمة وحمراء ومتورمة. يؤثر هذا المرض بشكل رئيس على الرسغين والبراجم، ولكن قد يحدث في أي مفصل. وفي كثير من الحالات ينتشر التهاب المفاصل الروماتيزمي في كل الجسم مسبباً تلفاً للأعضاء والنسيج الضام. وإذا ترك دون ضبط فإن المفاصل المريضة قد تتيبس في النهاية في أوضاع مشوهة.

وقد يبقى التهاب المفاصل الروماتيزمي طوال حياة المريض وقد يختفي فترات متفاوتة من الزمن.

الراحة:

ويعتقد الأطباء أن بعض الكائنات الدقيقة أو المناعة الذاتية (هجوم الجسم على أنسجتها الذاتية) أو كلتاهما تسببان التهاب المفاصل الروماتيزمي. ويحاول الأطباء منع المرض من إعاقة ضحاياه، باستعمال الراحة والتمارين الخاصة والأسبرين وغيرها من العقاقير. وفي الحالات الشديدة قد يستعمل الطبيب الحقن بأحد مركبات الذهب ويمكن استبدال المفصل الذي تلف بشده أو إصلاحه.

النقرس:

الصور الأخرى من التهاب المفاصل هي النقرس والمعروف بداء الملوك، والتهاب الفقار الرثياني، والتهاب المفاصل الإنتاني، ويعاني ضحايا النقرس من بروز انتفاخات مؤلمة، ولكنهم يشعرون بتحسن بين النوبات. يتأثر أولاً مفصل الوكعة الذي يربط أصبع القدم الكبير بالقدم، في معظم الحالات. ويسبب النقرس وجود كمية زائدة من حمض اليوريك (البوليك) في الدم. أثناء النوبة، يكون هذا الحمض على هيئة بللورات إبرية الشكل في المفاصل. وبعض الناس يؤثرون مرض النقرس. وقد تقود المشروبات الكحولية والطعام الدسم إلى نوبة من الهيجان لدى المصابين بالنقرس، ولكنها لا تسبب المرض. وقد تصاب بعض الأعضاء الأخرى كالكليتين.

وقد يصاب مريض النقرس بصداع أو حمى، وغالباً فإنه قد لا يستطيع المشي بسبب شدة الألم. وتستمر النوبات الحادة لمرض النقرس عدة أيام أو عدة أسابيع إذا لم تعالج، وعندئذ تزول الأعراض تماماً إلى أن تبدأ نوبة جديدة. وكلما طال المرض طالت مدة النوبة وقصرت الفترات بين النوبات.

يصيب التهاب الفقار الرثياني بشكل رئيس الشباب من الرجال. وتلتهب

مفاصل العمود الفقري، وينشأ عند المريض ظهر متصلب محدودب. وأغلب ضحايا المرض لديهم فصيلة دم نادرة يسمى هـ. ل. أ. ب - ٢٧ (HLAB-27) تتضمن المعالجة بالعلاج الطبيعي والعقاقير.

أما التهاب المفاصل الإنتاني فتسببه البكتريا، وتحدث صورة الأكثر شيوعاً بعد التهاب في الرئة أو الجلد أو إجراء جراحة في المفصل أو عدة أمراض جنسية. وفي أكثر الحالات تمنع المعالجة المبكرة بعقاقير المضادات الحيوية من الإعاقة.

العلاج:

هل هناك مشتقات عشبية أو حيوانية أو معدنية لعلاج أو لتخفيف آلام التهاب المفاصل؟

نعم هناك أعشاب كثيرة وبعض المشتقات الحيوانية والمعدنية لعلاج التهاب المفاصل بعد أن كان الأسبرين هو العلاج الوحيد، ومن أهم الأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعدنية ما يأتي:



القراص Stinging Nettle: والقراص نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Urtica Dioica ويعرف في بعض المناطق باسم حريق، شعر العجوز.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزائه ويحتوي النبات على مركبات هستامينية وحمض الفورميك وسليكون ومواد عفصية وأملاح البوتاسيوم وجلوكوكونيين وحديد وهيدروكسي تربتامين وفيتامينات أ، ج، وبورون.

لقد اقترحت منظمة أمراض الروماتيزم أن مقدار ٣ ملليجرامات من معدن البورون يومياً يساعد في علاج روماتيزم العظام والتهاب المفاصل. وفي تحليل أجري في الولايات المتحدة الأمريكية لنبات القراص وجد أنه يحتوي على ٤٧ جزءاً في المليون من معدن البورون، وهذا يعني أن كل ١٠٠ جرام تقدم من نبات القراص تحضر بواسطة الطبخ بالبخار تحوي أكثر من الجرعة المذكورة من معدن البورون وبإمكان مرضى التهاب المفاصل تناول هذه الكمية يومياً من نبات القراص.

كما أنه وفقا لما ذكرته منظمة أمراض الروماتيزم فإن البورون له تأثير عظيم في احتجاز الكالسيوم في العظام، كما أنه له فائدة أخرى لا تقل أهمية عن فائدته الأولى ألا وهي المحافظة على أندوكرين (هرمون) الجسم الذي يلعب دوراً في بقاء المفاصل والعظام في حالة صحية جيدة. وتوجد مستحضرات جاهزة من القراص تباع في الأسواق المحلية.

البردقوش Origanum: وهو نبات عشبي معمر ينمو في المناطق الباردة من المملكة ويزرع في المدينة المنورة ويعرف شعبياً بعدة أسماء مثل الوزاب والدوش والمردقوش ويعرف علمياً باسم Origanum Vulgare والجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على زيت طيار. وأهم مركب فيه هو الثيمول والكافاكرول، ويحتوي النبات أيضاً على أدوريجانين ومواد عفصية وحمض الروزمارينيك، تشير الدراسات العلمية إلى أن نبات البردقوش له تأثير مضاد للأكسدة مثله مثل مضادات الأكسدة الأخرى. وقد وجد أن مركبات هذا النبات تمنع تهتك الخلايا. وقد وجد أن مضادات الأكسدة لها تأثير كبير في علاج التهاب المفاصل. وفي دراسة عملت على ١٠٠



نبات من نباتات الفصيلة الشفوية الذي يعد نبات البردقوش من ضمنها وجد أن هذا النبات كان أفضل نبات أعطى تضاداً للأكسدة. كما أثبتت أبحاث أخرى أن التأثير المضاد للأكسدة لنبات البردقوش يعود إلى مركب حمض الروزمارينيك وهو مركب مضاد للبكتريا ولالتهابات المفاصل ومضاد للفيروسات، ولهذا يجب استعمال البردقوش يومياً كشاي أو مع السلطة أو مع البيتسا أو مع أي طعام آخر. وطريقة عمل شراب من هذا النبات هو أخذ ملء ملعقة أكل من أوراق النبات ووضعها في كوب ثم يصب عليه ماء مغلي ويغطى ويترك ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب، ويمكن تكرار ذلك مرة أخرى يومياً.

القنبيط Broccoli: وهو نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Brassica oleracea والجزء المستعمل من القنبيط هو الرؤوس وكذلك عصيره الناتج من عصر الأوراق. يحتوي القنبيط على مركب جلوتاثيون وقد بينت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم نقص أو شحة في مضادات الأكسدة مثل مركب الجلوتاثيون الذين لا يأكلون كمية كافية من الخضراوات والفواكه التي تحتوي على مركب الجلوتاثيون وهم أكثر عرضة للإصابة بداء التهاب المفاصل من أولئك الذين يتعاطون النباتات والفواكه المحتوية على هذا المركب، وقد وجد أن نبات القنبيط يحتوي على كمية كبيرة من هذا المركب ويستخدم كمضاد لالتهاب المفاصل ويجب الإكثار من تناوله.

بذور دوار الشمس Sunflower seeds: نبات دوار الشمس هو نبات عشبي حولي له أوراق كبيرة وأزهار كبيرة مميزة تشبه شكلها الشمس بأشعتها وتتجه هذه الأزهار مع الشمس من الشرق إلى الغرب، وتحتوي بذور دوار الشمس على زيت ثابت بنسبة ٣٠ ٪ وكويرسترين (Quercitrine) وكولين وبيتين ولسيثين وهستيدين وأحماض عضوية.

لقد وجد أن بذور دوار الشمس لها تأثير مضاد لالتهاب المفاصل أقوى من المركب المشهور المعروف باسم ايبوبروفين. وقد وجد أن استعمال ٢٥٠ جراماً من بذور دوار الشمس تعادل تأثير أحسن علاج لالتهاب المفاصل.

الزنجبيل والكركم Ginger & Turmeric: في دراسة عملت في الهند وجد أن إعطاء جرامين إلى سبعة جرامات -والتي تعادل النصف إلى ثلاثة ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل- يومياً لثمانية مرضى مصابين بالروماتزم العظمي وثمانية وعشرين مصاباً بمرض الروماتويد وجد أن ٧٥ ٪ من المرضى قد خفت معاناتهم من آلام الروماتويد والروماتزم العظمي ومن الانتفاخات المصاحبة، وقد وجد أن الاستعمال الطويل للزنجبيل لأكثر من سنتين بصفة مستمرة لم يشتك بعده أي منهم من أي أعراض جانبية، وأيضاً بالنسبة للكركم والتي تشبه محتوياته الكيميائية محتويات الزنجبيل فقد استعمل في علاج التهابات المفاصل وكانت النتيجة إيجابية. ويمكن خلط كميات متساوية من الكركم والزنجبيل وعملها كشاي وشربه يومياً لهذا الهدف.



الكرز Cherries: لكي تقلل من آلام التهاب المفاصل فعليك بتناول الكرز، حيث إن اليابانيين يأكلون يومياً ما بين ٦ إلى ٨ حبات من الكرز المعلب أو المفرزن أو الطازج. ويقال إن الكرز ليس فقط يخفف آلام المفاصل لكنه أيضاً فاكهة لذيذة. ويعد الكرز مصدراً جيداً للمعادن مثل المغنسيوم والبوتاسيوم حيث يعد الأول قاتلاً للألم والثاني مدراً ومخففاً للالتهابات.



النحاس Copper: كان كثير من الأوروبيين يلبسون سلاسل من النحاس لوقايتهم من داء المفاصل إلا أن الأطباء لم يعترفوا بذلك إلا حين أثبتت الأبحاث في أستراليا أن الأشخاص الذين لديهم داء المفاصل ويلبسون سلاسل نحاسية ويستعملون الأسبرين كان انخفاض التهاب المفاصل لديهم أكثر من أولئك الذين يستعملون الأسبرين فقط.



زيت السمك Fish Oils: إن زيت السمك وخاصة الزيت الذي يستحصل عليه من الأسماك السمينة مثل السلامون والتونة والساردين والرنكة (سمك من جنس الساردين) والأسقمري والتي تعد مصدراً جيداً لـ (Omega-3 Fatty Acids). هذه الدهون تتدخل في تكوين مادة البروستجلاندين الموجودة في جسم الإنسان حيث تؤدي كثرتها إلى الالتهابات. وقد ثبت أن تناول السمك يومياً أو زيت السمك أو كبسولات زيت السمك الجاهزة يفيد في علاج التهاب المفاصل.

قشر التفاح Apple Peel: يغلى مقدار ملعقة كبيرة من قشر التفاح الناضج الأحمر في ملء كوب ماء حتى درجة الغليان ويترك يغلي مدة دقيقة ثم يصفى ويقلب ويغطى ويشرب من هذا المغلى ما بين ٣ ـ ٦ أكواب يومياً بعد الوجبات وآخرها عند الذهاب إلى النوم. وقيل: إن هذه الوصفة لتخفيف آلام النقرس.



عصا الذهب Golden Rod: تعد عصا الذهب العلاج الإنجليزي لعلاج التهاب المفاصل، حيث يعمل على هيئة شاي يشرب مرتين في اليوم. وقد وجد أن عصا الذهب يخلص الجسم من سمومه التي تنتج في أثناء الالتهابات وبالتالي تتقلص الآلام الناتجة من الالتهاب. ويمكن الحصول على عشب عصا الذهب من محلات الأعشاب.

التين البرشومي Figus: إن أكل وتناول البرشوم بعد وجبة الغذاء كفاكهة يزيل آلام النقرس، ويحتوي التين الشوكي (البرشومي) على نسبة كبيرة من البروتين والفيتامينات أ، ب، ج، وKd وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد والنحاس والفوسفور واليود. وهي ثمرة قلوية ولذلك فهي تعادل أو تزيل حموضة الجسم التي هي منشأ الأمراض وهو كغيره من الفواكه يغسل الكلى.



حشيشة السعال (فرفارة) Cough Wort: وتستخدم حشيشة السعال التي توجد على هيئة عشب صغير ذي أزهار صفراء جميلة وأوراق كفية تحتوي على حمض العفص وقلويدات وزنك وانيولين وستبرولات وروتين وبوتاسيوم وكالسيوم، تستخدم على هيئة مغلي وذلك بوضع ملعقة صغيرة من العشبة في كوب ماء داخل وعاء يباشر عليه بالغلي حتى درجة الغليان ثم تصفى بعد ذلك وتُشرب وهي فاترة مع إضافة العسل وحسب الضرورة.

ويُشرب من هذا المغلي كوب أو كوبان يومياً شريطة أن يكون تناولها بعد الوجبة الغذائية مرة بعد الفطور وأخرى بعد الغذاء أو العشاء حيث تعطي تأثيراً جيداً ضد التهابات المفاصل.

السرخس Fern: تستخدم أوراق وأغصان السرخس بحالتها الطبيعية لعلاج النقرس والروماتيزم وذلك بوضع الأغصان والأوراق بعد تقطيعها إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم ثم تربط بلفافة، ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشبة لكنه ما يلبث أن يزول كلياً بعد مدة قصيرة. هذه الطريقة مشهورة وخاصة في سوريا والعراق وإيران وتركيا. مع ملاحظة أن نبات السرخس نوعان أحدهما ذكر ليس له أوراق ولا فروع ولا زهر ولا ثمر، والصنف الآخر هو الأنثى وهو الذي يحمل أوراقاً وفروعاً وهو المعني.



الكركديه (فجر) Hibiscus: لقد تحدثنا عن الكركديه ولكن نتحدث عنه الآن لنوضح أهميته في تخفيف آلام النقرس والروماتيزم ويعمل من الكركديه مستحلب وذلك بطحن أزهار الكركديه طحناً متوسطاً. يؤخذ من هذا المجروش ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فوراً ثم يحرك جيداً ويغطى ثم يشرب بعد خمس عشرة دقيقة، ويتناول منه كوبان يومياً بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء.

ملاحظة يجب عدم استخدام الكركديه من قبيل المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم لأنه يخفض الضغط أساساً.

أمراض الأذن

الأذن هي أداة السمع عند الانسان، والسمع هو إحدى الحواس الخمس، وقد فضل الله سبحانه وتعالى السمع على البصر، وكثيراً ما ورد ذكرها في القرآن الكريم قبل البصر فيقول سبحانه (السميع البصير) ويقول سبحانه (السمع والأبصار). ولقد أجمع علماء خبراء التعامل مع العجزة والعميان أن الأعمى يعي بإذنه جيداً ويحس بها كل شيء كأنه مبصر تماماً.

تقسم الأذن تشريحياً إلى ثلاثة أقسام هي:

١- **الأذن الخارجية**: وتتألف من الصيوان (الجزء الظاهر على جانب الرأس) الذي يجمع الأمواج الصوتية نحو داخل القناة السمعية المسماة الصماخ. فتسري هذه الأمواج نحو الغشاء الطبلي وتذبذبه.

٢- **الأذن الوسطى**: وهي تجويف في العظم الصدغي (يملؤه الهواء) بين الغشاء الطبلي والأذن الداخلية، يحوي هذا التجويف ثلاث عظيمات متمفصلة هي على التوالي نحو الداخل: المطرقة والسندان والركاب – تنتقل الذبذبات من الغشاء الطبلي إلى الأذن الداخلية.

٣- **الأذن الداخلية**: تتألف الأذن الداخلية المسماة التية من منظومة معقدة من الأنفاق (القنوات) الغشائية داخل غلاف عظمي. ويوجد عضو السمع في القوقعة الحلزونية الشكل. أما أعضاء التوازن فتعمل من بنى خاصة في الدهليز والقنوات نصف الدائرية، ووظائف أقسام الأذن الثلاث تتلخص في أن الأذن الخارجية تقوم بجمع الاهتزازات الصوتية وإيصالها إلى غشاء الطبل، ووظيفة

الأذن الوسطى نقل هذه الاهتزازات الصوتية بدفعات كهربائية ونقلها الى الدماغ حيث تفسر كصوت. ومن وظائفها أيضاً حفظ التوازن وإدراك وضعية الجسم. وتتصل الأذن بالفم عن طريق قناة تسمى قناة إستاكيوس والتي يبلغ طولها في الإنسان البالغ ٤سم، وهي تتصل بين الأذن الوسطى والفم لتعمل على تحقيق التوازن في الضغط على غشاء الطبلة من خارج الأذن وداخلها.

آلامها:

وتعرف آلام الأذن بأنها تلك التي تصيب كل جزء من أجزاء الأذن الثلاث وقد تكون أسبابها عديدة مختلفة مثل: التهاب الجيوب الأنفية أو الزكام، أو الإصابة من وجود جسم غريب داخل الأذن أو من تجمع المواد الشمعية التي تتكون داخلها والمعروفة باسم "الصملاخ" من عدوى فطرية أو من الدمامل. والتهاب الأذن الوسطى يحدث عادة نتيجة لإصابتها بالعدوى البكتيرية، وهو أكثر أسباب وجع الأذن شيوعاً، وبالرغم من أن وجع الأذن يكون شديد الألم إلا أنه قليل الخطورة إذا عولج فوراً لدى المختص، وتعد مركبات السلفات والمضادات الحيوية أفضل الأدوية الكيمياوية سيطرة على هذه الالتهابات، وأصبحت العمليات الجراحية التي كانت شائعة من قبل نادرة بفضل الأدوية السابقة.

الإصابات:

ما هي إصابات الأذن الخارجية وعدواها؟

تنشأ الإصابات إما لتكرار عدوى الأذن أو من مضاعفات لبعض الأمراض مثل: الحمى القرمزية والحصبة والدفتيريا، وبالرغم من أن هذه الحالات تزول تلقائياً إلا أنه يجب عرض الحالة على المختص، حيث إن عدوى الأذن المزمنه ربما تتلف السمع إذا لم يتاعط المصاب العلاج الوقائي الصحيح. ويعد طنين الأذن ورنينها من مظاهر أعراض العدوى المزمنه للأذن، بالإضافة إلى ما قد يصاحب ذلك من السيلان الأذني المستمر، وقد يكون الطنين متقطعاً أو مستمراً وعلاجه يكون

كعلاج الحالات الحادة، وذلك باستعمال مركبات السلفا والمضادات الحيوية أو بالأعشاب التي سنتحدث عنها بالتفصيل.

الأعراض:

ما هي أسباب وأعراض آلام الأذن الخارجية؟

من بين الأسباب الشائعة لوجع الأذن عند الأطفال بالذات وجود أجسام غريبة فيها حيث إن الأطفال الصغار عادة ما يضعون أشياء غريبة كالخرز وخلاف ذلك في آذانهم وربما أحياناً تدخل بعض الحشرات الصغيرة كالنمل أو القمل وينبغى على الوالدين في مثل هذه الحالة عدم إخراج هذه المواد بأنفسهم خوفاً من أن تصاب أنسجة الأذن الرقيقة بأذى، ويجب أن يؤخذ المصاب إلى طبيب فهو الشخص الذي يعرف التعامل مع مثل هذه الحالات بيسر وسهوله، قد ينشأ ألم الأذن من تجمع المواد الشمعية فيه (الصملاخ) مما قد يؤدي إلى ضعف السمع بصفه مؤقته، وعادة يخرج الطبيب الصملاخ بغسل الأذن بمضخة خاصة بعد إذابة تلك المواد بمذيبات خاصة. ولا يجوز للمريض نفسه محاولة إخراج تلك المواد، ويجب عدم إخراج تلك المواد بواسطة عيدان الثقاب أو بإبرة أوبدبوس شعر أو بمفتاح أو نحو ذلك من الأدوات التي يحملها الإنسان عادة في جيبه نظراً لأن استعمال مثل تلك الأدوات في إخراج الصملاخ ربما يعرض طبلة الأذن للثقب أو ربما تخدش تلك الأدوات جلد الأذن فيمكّن بعض أنواع البكتيريا من الاستقرار تحت سطح الجلد ومن ثم يكون دملاً أو جرحاً، ويجب في مثل هذه الحالة عرض المصاب على الطبيب المختص.

وقد تصاب الأذن الخارجية بعدوى فطرية وهذه العدوى عادة تحدث في السباحة في مياه ملوثه أو عند إصابة الأذن الخارجية بأي نوع من أنواع الفطور فإنه تتكون على الجلد قشور يسيل منها سائل رائق، ويصاحب ذلك آلام وتورمات. كما أن بين أسباب وجع الأذن الخارجية وجود نمو عظمي في قناة الأذن وربما يكون بسبب إصابة الأذن أو ربما بسبب عوامل وراثية، وإذا أحدث نمو العظم

ألما أو ضعفاً في السمع فإن العلاج الوحيد في مثل هذه الحالة هو استئصاله جراحياً.

الأذن الوسطى:

ماهي إصابات الأذن الوسطى وعدواها؟

تعد الأذن الوسطى أكثر أجزاء الأذن عرضة للعدوى نظراً لكونها مفتوحة من خلال القناة السمعية التي تصل الأذن الوسطى بخلفية الحلق. وقد تدخل مواد العدوى عن طريق التهاب الجيوب الأنفية واللوز والزكام إلى الأذن الوسطى عن طريق هذه القناة، وكذلك يجب على الشخص عدم إغلاق مناخيره عند العطس أو التمخط حتى لا تدفع المواد المخاطية المعدية إلى القناة السمعية الكائنة بالأذن الوسطى. والطريقة المثلى لتلافي ذلك أن تغلق منخاراً واحداً من الأنف عند النفخ لتنظيفه مما به من مخاط ويراعى ذلك بالأخص عند الوضوء.

هذا وإن الأطفال أكثر تعرضاً من الكبار لأمراض الأذن الوسطى نظراً لقصر القناة السمعية عندهم واتساعها، وقد تصل العدوى إلى الأذن الوسطى من خلال طبلة مثقوبة؛ ولذلك لا يسبح من كان مصاباً بثقب في مياه الحمامات الرياضية أو في الشواطئ إلا بعد استشارة الطبيب المختص في أمراض الأنف والأذن والحنجرة.

الأعراض:

ما هي أعراض التهابات الأذن الوسطى؟

تبدأ أعراض الأذن الوسطى بإحساس بضغط مزعج في داخل الأذن مصحوباً بألم حاد، وقد يغلق التورم الناتج القناة السمعية في الحالات الحادة، وعليه تمتلئ الأذن الوسطى بالمخاط أو القيح وتظهر على المصاب أعراض الحمى وارتفاع درجة الحرارة وفقدان السمع، وإذا لم تعالج العدوى فإن تراكم الضغط في الأذن الوسطى يؤدي إلى انفجارها من خلال طبلة الأذن.

الأذن الداخلية :

ما هي اصابات الأذن الداخلية وعدواها؟

إن الاهتزازات الصوتية تلتقطها الأذن الخارجية وتنقلها إلى الأذن الداخلية عن طريق طبلة الأذن التي تطرقها موجهات الصوت، وتنتقل إلى الأذن الداخلية عن طريق ثلاث عظمات صغيرة تلتحم مع بعضها، وتعمل تلك العظمات الصغيرة على تكبير الصوت، وفي الأذن الداخلية تتحول هذه الاهتزازات إلى حوافز عصبية تنتقل الى الجزء المخصص بالسمع في المخ. ويتم ذلك عن طريق خيوط دقيقة ومشدودة، كما في أوتار العود، ولكل خيط فيها طول يجعله يهتز وفقاً لطول موجة معينة، وبالتالي يمكن للشخص التعرف على نوعية الأصوات المختلفة مهما كان نوعها ومصدرها. وقد تصاب الأذن الداخلية من عدوى الأذن الوسطى وذلك عن طريق قناة استاكوس التي تصل بين الأذن الوسطى والفم وقد يحدث ذلك اضطرابات في الإحساس بالتوازن بالإضافة إلى وجع وآلام الأذن وأعراض التهاب الأذن الوسطى الأخرى.

العلاج:

هل تعالج الأعشاب آلام ومشاكل الأذن؟

نعم تعالج الأعشاب آلام ومشاكل الأذن كما يأتي:

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea: نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٥٠سم لها أزهار أرجوانية تشبه أزهار الأقحوان في الشكل ولكنها تختلف في اللون ولها أوراق مغطاة بزغب خشن. الموطن الأصلي لحشيشة القنفذ الأجزاء الوسطى من الولايات المتحده الأمريكية وتزرع حالياً في أوربا والولايات المتحدة.



الجزء المستخدم من النبات أزهاره وجذوره، يعرف علمياً باسم Echinacea Angustifolia تحتوي حشيشة القنفذ على الكامايدز واساتر حمض الكافئين ومواد متعددة السكاكر وزيت طيار ومركب ايكينولون وبيتين وتأثيراتها الدوائية مضادة للالتهابات، مضادة حيوية، مزيلة للتسمم، تزيد التعرق ولائمة الجروح، وتستخدم ضد آلام الأذن والتهابات الحلق واللوزتين.

ولعلاج عدوى الأذن يستعمل مغلي حشيشة القنفذ حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأزهار وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، كما يوجد مستحضر عشبي مقنن يباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

الثوم Garlic: نظراً لأن الثوم يحتوي على مواد كيميائية مضادة للجراثيم وللفطور والفيروسات، وينصح الطب الصيني باستعمال زيت الثوم لعلاج آلام الأذن، والطريقة أن يؤخذ رأس ثوم كامل ويهرس ثم يغمر في نصف كوب زيت ويترك مغطى مدة أسبوع عند درجة حرارة الغرفة. بعد ذلك يصفى الزيت الناتج من خلال قطعة شاش نظيفة ويوضع الزيت في الثلاجة لحين الحاجة. وعند الاستعمال أخرج الزيت من الثلاجة واتركه خارجها حتى تزول برودته ثم قطِّر قطرتين في الأذن المصابة مع ملاحظة عدم استعماله من قبل الأشخاص الذين يعانون من ثقب في طبلة الأذن.

حبق الراعي Mugwort: ويعرف أيضاً بالشويلاء، وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد ذو أوراق خضراء غامقة مسننة وعناقيد كثة من الأزهار ذات لون مصفر إلى المحمر. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور، يعرف النبات علمياً باسم Artemisia vulgaris. يحتوي النبات على زيت طيار وفلافونيدات ومشتقات الكومارين وتربينات ثلاثة.

يستخدم حبق الراعي كمهضم ومقو وطارد للديدان ويخفف آلام الالتهابات وطريقة استخدامه بالنسبة لآلام الأذن هو عجن الأوراق بعد سحقها مع كمية من الماء لتكون عجينة ثم توضع لبخة خلف الأذن بمعدل مرتين في اليوم فيشفى الألم.

البصل Onion: حيث إن البصل يحتوي على مواد كيمائية مضادة للجراثيم فقد استخدم لعلاج تقيح الأذن؛ وذلك بأن يقطّع إلى شرائح مستديرة ويفرم ويسخن فوق النار ثم يوضع كلبخة خلف الأذن لاستدرار الصديد من داخلها وتغطى اللبخة بقطعة قماش صوف وذلك لحفظ الحرارة وتثبت بشريط لاصق، وتكرر هذه الطريقة كل ١٢ ساعة. كما يقطر عصير البصل الطازج في الأذن حيث يشفى طنين الأذن الناجم عن التهاب الأذن، وكذلك يشفى من ثقل السمع الناتج عن وجود الشمع داخل الأذن فيقلل من القدرة على الاستماع بكفاءة، وعصارة البصل تساعد على خروج هذا الشمع البني من داخل مجرى الأذن الوسطى إلى خارج الأذن فيتحسن السمع.

زيت اللوز المر Almond Oil: يستخدم زيت اللوز المر الدافئ بمقدار ثلاث قطرات لإذابة الشمع البني المتراكم في الأذن وإخراجه، حيث ان هذا الشمع يسد مجرى الأذن فلا يسمع الشخص إلا بعد إخراجه، كما أنه يعالج التهاب الأذن ويقطع الطنين الموجود بها. وإذا خلط زيت اللوز المر مع عصير البصل ثم سخن على النار مع التحريك المستمر ويبعد عن النار ويحرك حتى تخف درجة حرارته ثم يقطر منه بعد ذلك في الأذن ثلاث قطرات فإنه يعمل على شفاء جميع الأعراض الموجودة بها.

مزيج العنزروت والفلفل الأبيض والعسل: يسحق الفلفل الأبيض سحقاً ناعماً وكذلك العنزروت ثم يسخن نصف فنجال من العسل ثم تضاف له ملعقة صغيرة من كل الفلفل الأبيض والعنزروت ويحرك جيداً ويبرد ثم يقطر في الأذن بقطعة قطن، ثم تدخل قطعة القطن المبللة بالمزيج في الأذن بشرط أن يكون حجمها مناسباً وتترك في الأذن مدة ٢٤ ساعة.

وهذه الوصفة جيدة لصديد الأذن.

رجل الأسد Lady,s Mantle: هو نبات يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم ويعرف علمياً باسم Vulgaris Alchemilla: وتحتوي رجل الأسد على حمض العفص وحمض الساليسيليك وجلوموزيد. وتستعمل رجل الأسد كلائمة للجروح ولتطهير





الدم والعمل على صرف الخراجات ومنها خراج الأذن. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق رجل الأسد الناعم جداً ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ٥ دقائق ثم تشرب ببطء بما فيها من مسحوق العشب، وتؤخذ هذه الجرعة مرتين الأولى بعد الإفطار والأخرى عند النوم.

زيت السمسم Sesam Oil: يقطر زيت السمسم الطازج بمعدل قطرة إلى قطرتين لعلاج طنين الأذن ووشوشته ويكون ذلك بمعدل مرة واحدة عند النوم.

الفجل Radish: يستعمل عصير الفجل لعلاج آلام الأذن وطنينها وضعف السمع. والطريقة أن يعصر الفجل ويقطر منه داخل الأذن قطرتين إلى ثلاث قطرات صباحاً ومساء ويكرر ذلك يومياً حتى الشفاء.



أمراض الجهاز التنفسي

(أ) الكحة أو السعال:

هي عرض لعدد من الأمراض تصيب الجهاز التنفسي، ومن أهم هذه الأمراض الالتهاب الشعبي والنزلة الشعبية والسعال الديكي الذي يصيب الأطفال، كما أن السعال أو الكحة واحد من أعراض مرض الربو والالتهاب الرئوي وغير ذلك من الأمراض. وتختلف الكحه لوناً وكمية باختلاف المرض، فهناك السعال الأبيض المخاطي وهناك السعال الأخضر أو الأصفر الذي يصاحب أمراض الالتهاب الجرثومي، كما أن هناك السعال الدموي، وهو غالباً ما يكون مصاحباً للإصابة بالسل. وقد يكون السعال ذا رائحة كريهة وغزيراً في كمية البلغم، وهو عادة ما يصاحب حالات الإصابة بالخراجات الرئوية. أما السعال الديكي الذي يصيب عادة الأطفال بكثرة فهو يتميز عن غيره من أنواع السعال الأخرى بتكرار نوبات السعال الزفيرية المتعاقبة التي تنتهي في أغلب الأحيان بشهيق شديد يحدث صوتاً عالياً مثل صياح الديك، والمرض ينتشر بين الأطفال حتى سن السابعة خلال الشتاء والربيع، كما أن البنات يتعرضن للإصابة بهذا المرض بنسبة تفوق مثيلها من الذكور.

(أ) علاج الكحة أو السعال بالأعشاب الطبية:

الليمون Lemon: توضع ليمونه في ماء يغلي فوق نار هادئة مدة عشر دقائق لكي يلين غلاف الليمونة من الماء المغلي وتقسم إلى قسمين ثم تعصر وتوضع في كوب دون إضافة ماء إلى العصير، ثم يضاف إلى العصير ملعقتان من الجلسرين



(موجود في الصيدلية) وتمزج جيداً ثم يضاف إلى المزيج عسل نحل حتى يمتلئ الكوب ويحفظ هذا المزيج في قنينة مغلقة.

وتختلف الجرعة باختلاف نوع السعال: ففي حالات السعال التي تصاحب التهاب القصبة الهوائية يؤخذ من الشراب بعد أن يرج جيداً ملء ملعقة شاي. وفي حالات نوبات السعال المزعجة في أثناء الليل يؤخذ من المزيج بعد رجه جيداً ملء ملعقة شاي في بداية الليل قبل النوم ومثلها في نهاية الليل. أما في الحالات الشديدة جداً من السعال فيؤخذ من الشراب ملعقة شاي في الصباح عند النهوض من النوم مباشرة، ثم ملعقة ثانية قبل الظهر وثالثة عند العصر ورابعة قبل العشاء فخامسة قبل النوم. ويمكن إعطاء هذا الشراب للأطفال أيضاً.

وصفة أخرى مركبة يدخل فيها الليمون تؤخذ ملء ملعقتي شاي من مستحضر الليمون الكيميائي الموجود في الصيدليات والمحلات التجارية الكبيرة مع نصف ملعقة من المرمية وملء ملعقة من أوراق الزعتر وتضاف إلى مقدار ملء كوب ماء وتوضع على النار مدة ١٥دقيقة ثم يضاف إليه بعد إزاحته من على النار عصير نصف ليمونه وملء ملعقة أكل عسل ويحرك جيداً، ويشرب هذا المزيج مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.

عرقسوس: يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور عرقسوس ويوضع في ما مقداره ملء كوب ماء مغلي ثم يشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم، وعلى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم عدم استعمال هذه الوصفة وهذه الوصفة صالحة أيضاً للأطفال.

اليانسون: يعد اليانسون من الأعشاب الجيدة في إخراج البلغم، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة إلى ملعقتين وتجرش وتضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه





ويترك مدة ما بين ١٠-١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب ويؤخذ كوب في الصباح وكوب آخر عند النوم.

خمان أسود Elder: يستعمل الخمان الأسود لعلاج البرد والكحة والحمى، وقد أثبتت الدراسات أن ثمار وأوراق هذا النبات أعطت تأثيراً جيداً ضد الإنفلونزا وكذلك الكحة، ويوجد من هذا العقار مستحضر جاهز يباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

الخطمي Masrsh Mallow: يعد نبات الخطمي من النباتات الجيدة، حيث إنها تحتوي على مواد هلامية ومفيدة لعلاج التهابات القصبة والكحة، وقد وافق دستور الأدوية الألماني على تداول مستحضر هذا النبات لعلاج حساسية الحنجرة وكذلك الكحة ويمكن عمل شاي من أوراق هذا النبات، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من الأوراق ويضاف له ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم



يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد مستحضر من نبات الخطمي يباع لدى محلات الأغذية الصحية التكميلية.

أذان الدب Mullein: هذا النبات يشبه تأثير نبات الخطمي وقد صرح الدستور الألماني للأدوية العشبية باستعمال أزهار هذا النبات لعلاج الكحة، ويضاف إلى مغلي أزهار هذا النبات عصير نصف ليمونة وكذلك ملعقة أكل عسل لتخفيف مرارته.

زهرة الربيع Primerose: لقد أدرج الدستور العشبي الألماني هذا النبات كأحد الأعشاب المهمة لعلاج الكحة، حيث تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من أزهار النبات الجافة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ثم تترك مدة عشر دقائق ونصف الدقيقة وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء.

القراص Stingng Nettle: يستخدم نبات القراص من أزمنة طويلة لعلاج البرد والسعال والسعال الديكي وسعال السل، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من النبات الجاف ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين صباحاً ومساء.

ورد الشمس Sun dew: استخدم هذا النبات من مئات السنين لعلاج التهاب الشعب المزمن والكحة والسعال الديكي وبالأخص الكحة الجافة والكحة المصحوبة بتهيج في الحنجرة. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة صحة هذه الاستعمالات وأدرج الدستور العشبي الألماني هذا النبات ضمن الأعشاب الدستورية لعلاج هذه الأمراض. والجرعة هي ملعقة إلى ملعقتي شاي من النبات الجاف تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويشرب مرة واحدة فقط في اليوم.





غبيراء Slippery elm: لقد أفسحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية نبات الغبيراء كدواء عشبي آمن لعلاج الكحة، والجزء المستعمل من هذا النبات هو القشور، ويمكن شراؤه على هيئة كبسولات للمص، وهي تباع لدى محلات الأدوية العشبية، أو يمكن تحضير مغلي حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق القشور ووضعها في ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في المساء عند النوم.

حشيشة السعال Coltsfoot: لقد أوصى العالم كرستوفر هوبز مؤلف عدد من كتب النباتات الطبية في كالفورنيا باستعمال نبات حشيشة السعال لعلاج السعال، واقترح عمل وصفة مركبة تتكون من أربعة أجزاء من مسحوق حشيشة السعال وأربعة أجزاء من لسان الحمل وجزء من جذور عرق السوس وجزء من نبات الخطمي وجزأين من نبات الزعتر وقليل من نبات الدربكية تمزج جميعها وتضاف إلى لتر من الماء المغلي وتترك مدة ١٠دقائق ثم تصفى وتحفظ في قنينة ويؤخذ منه كوب صباحاً وآخر مساء.



ويمكن عمل مغلي من نبات حشيشة السعال بمقدار حوالي ثلاث ملاعق شاي تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

وهناك خلطة لعلاج الكحة:

الحلبة + حبة البركة + المستكي + لبان ذكر.

حيث تؤخذ كميات متساوية من المواد المذكورة وتسحق ثم توضع في ملء كوبين من الماء على نار هادئة مدة ٣ دقائق، ثم يستعمل منه ملء فنجان قهوة على الريق مرة واحدة في اليوم.

التين الشوكي Prickly Pear: يؤخذ لوح من أوراق التين الشوكي (البرشومي) ويشق إلى نصفين ثم يدق سكر نبات ويرش في قلب اللوح، ثم يعلق فتسيل منه مادة تشبه العسل، يؤخذ من هذا السائل ملعقة كبيرة مساء لعدة أيام.



أوراق الجوافة Gawava: تستعمل الجوافة على نطاق واسع لعلاج الكحة، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من الأوراق وتوضع في ملء كوب مغلي، وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساء.

(ب) النزلة الشعبية:

هي التهاب الغشاء المخاطي المبطن للقصبة الهوائية، وقد تكون النزلة حادة أو مزمنة.. والنزلة الشعبية الحادة تبدأ عادة كبرد عادي يعقبه قشعريرة (حمى) وآلام في الأطراف، ويفقد المصاب الشهية للطعام ويزداد عطشه ثم ترتفع درجة حرارته ويحس بدوخة وصداع وألم داخل عظام الصدر ويصاحب ذلك سعال جاف في المراحل الأولى، وبعد يومين أو ثلاثة يكون السعال أقل حدة ومصحوباً بإفرازات، ويكون للتنفس صوت مسموع. والنزلة الشعبية الحادة تعد من الأمراض المعدية، ويوجد أشخاص كثيرون لديهم استعداد كبير للإصابة بالالتهاب الشعبي الحاد، ومن ثم فإن تعرضهم لأقل برد ورطوبة أو للجراثيم الناتجة عن إصابة أشخاص آخرين بالبرد يجعلهم يصابون بهذا المرض. ويعد هذا المرض أكثر

خطورة عند الأطفال حيث ينتشر بينهم بسرعة إلى الرئتين ويصابون بعد ذلك بالتهاب شعبي رئوي.

يجب أن يدفأ المريض وتدفأ الغرفة التي يمكث فيها إضافة إلى الإكثار من شرب عصير الليمون الدافئ، ووضع بذور الكتان الساخنة فوق صدر المصاب وتغييرها كل ساعة يزيد كثيراً من راحة المصاب وسرعة شفائه.. أما النزلة الشعبية المزمنة فتكون أكثر بين المتقدمين في السن وتكون أعراضها أكثر ما تكون في الشتاء، وتتلخص أعراضها في حدوث سعال متواصل وإفراز بلغمي كثير بجانب التهيجات وضيق التنفس، وعادة ما تقل هذه الأعراض وربما تختفي أثناء فصل الصيف.

وينصح المصابون بالالتهاب الشعبي المزمن أن يلتزموا الحرص خلال فصل الشتاء بالتدفئة ولبس الملابس الصوفية والابتعاد عن الإصابة بنزلات البرد، والإكثار من اللبن والشوربة وعصير الفواكه لكي تزيد مقاومتهم للمرض.

وتتلخص الوصفات الشعبية التي تعالج النزل الشعبية فيما يلي:



الشمر Fennel: يؤخذ ملء ملعقة من الشمر المجروش ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. هذه الوصفة تزيل إفرازات الالتهاب عن الغشاء المخاطي وتسكن الألم.

أما عند الأطفال فيمكن استعمال ربع ملعقة من مجروش الشمر على نصف كوب ماء مغلي.

بذور الكتان Lin seed: يستعمل مغلي بذر الكتان لعلاج النزلة الشعبية والسعال حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل من بذور الكتان وتغلى مع ربع لتر ماء (كوب) مدة ٣ دقائق، ثم يترك مدة عشر دقائق ويشرب مرة واحدة في اليوم.

البنفسج Sweet Violet: وهو نبات عشبي يستعمل منه للكبار الأوراق والجذور لمعالجة النزلات الشعبية، ويعمل المغلي منه بأخذ ملء ملعقة صغيرة من الأوراق والجذور معاً وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك قبل أن يستعمل مدة ثلاث ساعات، ثم يشرب من فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم. أما بالنسبة للأطفال فتؤخذ ملعقة أكل من الأزهار ويصب عليها ماء مغلي وتترك مدة ٨ ساعات، ويصفى ويعاد على الأزهار مع كوب ماء ويصب فوق الشراب الأول، وتكرر العملية ٣-٤ مرات، ثم يجمع الشراب ويغلى مع كمية من السكر إلى أن يصبح لزج القوام شبيهاً بالعسل، ويحفظ بعد ذلك في قنينة ثم يعطى الطفل ملء ملعقة شاي مخففة في نصف كوب ماء مرتين في اليوم.

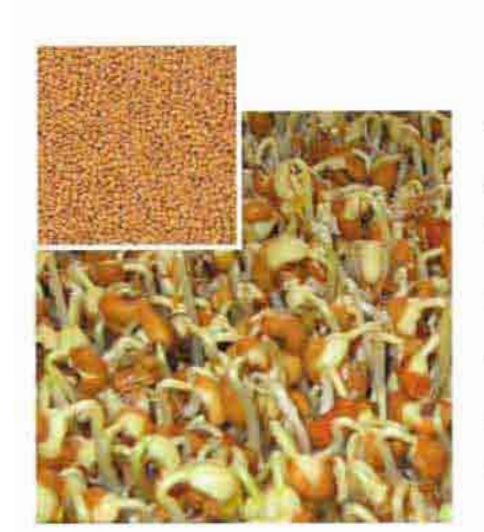


الزعتر Thyme: يستعمل الزعتر لعلاج النزلات الشعبية ويعمل المغلي بأخذ ملعقة صغيرة من الزعتر ويوضع في ملء كوب ماء سبق غليه، ويترك مدة ١٠دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل فنجان إلى فنجانين في اليوم ويمكن تحليته بالعسل أو السكر.

(ج) الإلتهاب الرئوي:

يحدث هذا المرض نتيجة الإصابة بميكروب يسمى "المكور الرئوي" والتهاب الرئوي خطير إذا أصاب الأطفال وكبار السن، وهو مرض معد تنتقل فيه العدوى عن طريق الرذاذ المتطاير من أنف المصاب وفمه إلى الشخص السليم، وكذلك من جراء استعمال أدوات المريض. وتكون أعراض المرض على هيئة قشعريرة وارتفاع في درجة الحرارة، وقد يصاحب المرض ألم يشعر به المريض في جانب الصدر ويكون المريض عادة مستلقياً على فراشه أحمر الوجنتين قلق الوجه يتنفس تنفساً سريعاً، يتحرك أنفه ويأخذه سعال قصير من وقت لآخر، وسرعان ما يصيب المريض لهث ونهجان، ويكون السعال في البداية جافاً وقصيراً ومؤلماً، ثم يصاحبه بعد ذلك بلغم مخاطي، وقد يكون بلون الدم أو يكون مصفراً بلون الصدأ، وغالباً ما يصاحب المرض في الأطفال تشنج، كما يظهر على شفتي الطفل وحولها بثور مائية.

علاج الالتهاب الرئوي بالأعشاب:



الحلبة البلدي Fenugreek: يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الحلبة وتضاف إلى كوبين من الماء ويغلى مدة دقيقة واحدة ثم يصفى ويشرب بجرعات متعددة بمقدار ملعقة أكل كل ساعة. كما يمكن مزج مقدار ١٠جرامات من مسحوق الحلبة مع كمية معادلة من زيت

الزيتون ويؤخذ ربع هذه الكمية بمعدل أربع مرات في اليوم. ويمكن استعمال مرهم من الحلبة كدهان حيث يمزج مسحوق الحلبة مع فصوص من الثوم مهروسة ثم يضاف إلى هذا المزيج زيت زيتون ثم يطلى بالمرهم باطن القدمين بسمك سكينة الأكل في المساء عند النوم، وتُربط القدمان برباط من قماش ثقيل ليبقى المرهم عليها حتى الصباح، ويمكن تكرار العملية ليلاً.

الجرجير Pocket: يستعمل لعلاج الالتهاب الرئوي وذلك بعصر النبات عن طريق الهرس ويؤخذ من عصيرها ملعقة كبيرة ما بين مرة إلى ثلاث مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

البصل Onion: يستعمل الهنود الحمر هذه العشبة على نطاق واسع لعلاج التهاب الرئة، حيث إنها تحتوي على مضادات حيوية، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق النبات ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك ليروق مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساء.

الهندباء البرية Dandelion: كشفت التجارب الإكلينيكية التي تمت على الهندباء البرية على الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب المزمن وكذلك عدوى الجهاز التنفسي بالميكروبات حيث أعطت نتائج متميزة لعلاج هذه الحالات، ويمكن استعمال أوراق وجذور نبات الهندباء الطازج أو الجاف على هيئة مغلي بمعدل ملعقة على ملء كوب ماء مغلي وتركه مدة

عشر دقائق ثم تصفيته وشربه مرة في الصباح ومرة في المساء. ويمكن استخدام كبسولات الهندباء التي تباع على هيئة مستحضر عشبي في محلات الأغذية الصحية التكميليه.

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinaceae: يعد نبات حشيشة القنفذ الأرجوانية من الوصفات الشعبية لعلاج الالتهاب الرئوي، وتعمل هذه النبتة على تقوية جهاز المناعة، حيث تساعد الجسم على دفاعه لكل أنواع البكتيريا والفيروسات والفطريات، وتستعمل حشيشة القنفذ الأرجوانية على هيئتين مغلي وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات وإضافتها إلى ملء كوب ماء وتركه مدة عشر دقائق وتصفيته ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم الواحد، وتوجد مستحضرات عشبية مقننة من حشيشة القنفذ الأرجواني في محلات الأغذية الصحية التكميلية.



الحوذان المر Goldenseal: يستعمل الهنود الحمر هذه العشبه على نطاق واسع لعلاج التهاب الرئة، حيث إنها تحتوي على مضاد حيوي حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق النبات ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك ليروق مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساء.

سلطان الجبل Honey Suckle: يقول العلماء الصينيون: إن نبات سلطان الجبل أفضل علاج للالتهابات الرئوي والتهاب الشعب وللبرد والأنفلونزا، وتعد الأزهار من المضادات الحيوية الجيدة التي تقتل البكتريا والفيروسات، وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء كوب من الأزهار وصب ملء كوب ماء مغلي عليها وتترك مغطاة مدة عشر دقائق ويشرب.

(د) انتفاخ حويصلات الرئة:

انتفاخ حويصلات الرئة هو مرض رئوي يعاني منه المصابون صعوبة في التنفس وبالأخص عند عملية الزفير. يتعرض المدخنون للإصابة بهذا المرض بنسبة أكبر من غير المدخنين وتظهر أعراض هذا المرض في نحو عمر الخمسين، ويكون معظم المصابين به من الرجال.

(هـ) الربو:

الربو هو مرض يسبب صعوبة في التنفس وقد تنتاب هذه الصعوبة الشخص المريض بالربو في شكل مفاجئ حاد يتكرر بانتظام وتشمل أعراض هذا المرض الأزيز والصفير عند الزفير. وقد يشهق المريض لاستنشاق الهواء أو يشعر بالاختناق، وعندما تبدأ نوبة الربو فإن المريض يشكو دائماً من شعور بالانقباض في صدره وبكحة متقطعة وجافة، وبصعوبة في التنفس، وتتكون عادة مادة مخاطية سميكة في الرئه تعرف بالبلغم، وتصبح الكحه كثيفة وقد يشعر المريض بالراحة عند خروج البلغم.





أمراض الكبد

ما هو الكبد؟

الكبد أكبر غدة في جسم الإنسان، حيث يبلغ وزنه (١ على ٤٠) من وزن جسم الإنسان... ويعد من أكثر الأعضاء البشرية تعقيداً... ويعد الكبد المعمل أو المصنع الكيميائي الرئيس في الجسم وواحد من المخازن الكبيرة للغذاء.. ويمكن حصر ما يقرب من خمس مئة وظيفة من وظائفه الضرورية لصحة الجسم... والكبد عبارة عن كتلة بنية محمرة تزن نحو كيلوجرام ونصف، ويقع في أعلى الجانب الأيمن من البطن تحت الحجاب الحاجز مباشرة وفوق المعدة والأمعاء.

ويؤدي الكبد وظائف ضرورية عديدة ومن أهم أعماله مساعدة الجسم على هضم الطعام وتصنيع الصفراء وإفرازها. والصفراء عبارة عن سائل أصفر أو برتقالي اللون، ويقوم هذا السائل الأصفر بمساعدة هضم الدهنيات في الأمعاء الدقيقة... ويختزن كيس المرارة الصفراء الكمية الزائدة وهو كيس كمثري الشكل يقع تحت الكبد مباشرة... تختزن الكبد ما يقرب من ٢٠٪ من وزنه من الجليكوجين، كما يختزن ما يقرب ٤٠٪ من وزنه من الشحوم، وهو لا يختزن هذه المواد فحسب بل ويحولها عند الحاجة إلى مركبات يمكن للجسم استعمالها، والوقود الأساسي للجسم هو الجلوكوز وهو من أبسط أنواع السكاكر ويصل إلى الكبد ضمن منتجات الهضم، وفي الكبد يتحول هذا الجلوكوز إلى جليكوجين ثم يتحول الجليكوجين إلى جلكوز مرة ثانية ليحفظ مستوى سكر الدم في حدود السوية... بالإضافة إلى ذلك يرشح الكبد السموم والنفايات من الجسم، كما

أن بعض المواد التي يصنعها الكبد تساعد الجسم على مكافحة المرض ويساعد بعضها الآخر على تخثر الدم.

تركيب الكبد:

يتكون الكبد من أربعة أقسام أو فصوص.. وهناك فصان رئيسان، الفص الأيمن، وهو الأكبر على الإطلاق، والفص الأيسر، وهناك فصان صغيران خلف الفص الأيمن.

وللكبد قدرة كبيرة على بناء خلايا جديدة لتعويض خلاياها المريضة أو التالفة، ويستطيع الجراحون مثلاً أن يستأصلوا جزءاً من كبد سليمة لإنسان بالغ وزرعه في طفل كبده مريضة... وبمرور الوقت تتجدد كبد البالغ بسرعة وتصل إلى الحجم الكامل وتنمو كبد الطفل مع نموه.

ومن أهم وظائف الكبد الأخرى صنع بروتينات الدم المختلفة وتشمل الألبيومين (الزلال) والجلوبولينات والفيبر ينوجين. يساعد الألبيومين على منع البلازما، وهي الجزء السائل من الدم من التسرب خارج جدران الأوعية الدموية، وتساعد الجلوبولينات الجسم على مكافحة المرض.. ويمكّن الفيبرينوجين الدم من تكوين جلطة لسد الأوعية الدموية المصابة.

ويفرز الكبد الكوليسترول أيضاً، وهو مادة دهنية يستخدمها الجسم في بناء أغشية الخلايا وصناعة هرمونات معينة مثل الهرمونات الجنسية.. وهي عبارة عن مواد كيميائية تؤثر على وظائف الجسم المتعددة... وتستخدم خلايا الكبد الكولسيترول في صناعة أملاح الصفراء.

ومن الوظائف الأخرى للكبد ما يلي:

- يقوم الكبد بوظائف وقائية مهمة، حيث يتفقد الدورة الدموية ويخلصها من الشوائب ومن كريات الدم التالفة، ويحتفظ ببعض نفايات الدم ويرسل بعضها الآخر إلى الكليتين للتخلص منها وإخراجها مع البول.

- تقضي خلايا خاصة في الكبد على البكتيريا بينما تقوم خلايا أخرى بمعادلة بعض السموم وإبطال مفعولها.

- يساعد الكبد على صيانة التوازن بين الهرمونات الجنسية، إذ يقوم الكبد بتخليق وإيجاد قدر من هرمون الأنوثة في الرجال ومن هرمون الذكور في المرارة، فإذا ارتفع مستوى الهرمون المضاد عن قدرته السوي تخلص الكبد من الكمية الزائدة، ولهذا يزيد حجم الثديين أحياناً في مرضى الكبد عند الرجال.

- يتحكم الكبد في البروتينات التي تصل إليه من الجهاز الهضمي عن طريق الدورة الدموية، فالجسم يبني خلاياه من البروتينات الحيوانية والنباتية التي في الطعام، ولكن لابد أن تتحول أولاً إلى أحماض أمينية، ولما كان الجسم غير قادر على استعمال بعض هذه الأحماض، فإن من مهام الكبد في هذه الحالة هو فصل هذه الأحماض ومعادلتها لتتمكن الكليتان من التخلص منها، حيث تصل إليها عن طريق الدورة الدموية.

أمراض الكبد:

ما هي أمراض الكبد؟

قد تكون لأمراض الكبد عواقب جسيمة؛ لأن الكبد تؤدي وظائف حيوية كثيرة جداً.. وتحدث الوفاة إذا توقفت وظائف الكبد... ومن نعم الله أن لدى الكبد قدرة كبيرة على بناء خلايا جديدة لتعويض الخلايا المريضة أو التالفة.. ويستطيع الجراحون أن يستبدلوا كبداً سليمة من متبرع ميت دماغياً بكبد المريض الفاشلة أو تلك التي تعاني من مرض الكبد في حالته المتقدمة.. وأغلب أمراض الكبد غير مؤلمة في مراحلها المبكرة، ولذلك فإنه يصعب اكتشافها... واليرقان أو الصفار هو إحدى العلامات الأولى الدالة على مرض الكبد.

ومن أمراض الكبد وأكثرها انتشاراً التليف الناتج عن المشروبات الكحولية، فقد وجد أن هناك عشرة ملايين من الأمريكيين في الولايات المتحدة مصابون بتليف الكبد الناتج من استعمال المشروبات الكحولية، وأن مائتي ألف يموتون

سنوياً، وهذا يجعله من أخطر الأمراض على صحة الإنسان... يعد مرض الكبد الناتج من المشروبات الكحولية هو الرابع من بين الأمراض التي تسبب الوفاة في الأعمار ما بين ٢٥-٦٤سنة، ويأتي بعد المشروبات الكحولية مرض الالتهاب الفيروسي الذي هو التهاب الكبد، ولا يعد هذا المرض مرضاً واحداً بل أكثر... وهناك خمسة أنواع رئيسة هي:

١- **التهاب الكبد الألفي (أ)** وينتشر هذا النوع بواسطة الطعام والماء الملوثين بالنفايات البشرية أو الحيوانية ومن أخطرها مياه المجاري غير المعالجة التي تستخدم في ري الخضراوات.. وأغلب الإصابات بهذا النوع يؤدي إلى أمراض خطيرة.. ومدة حضانته من أسبوعين إلى ستة أسابيع.

٢- **التهاب الكبد البائي (ب)** وينتقل هذا الالتهاب عن طريق الاتصال الجنسي بشخص مصاب بهذا الفيروس أو التعرض للدم الحامل للفيروس أو تبادل الحقن وخاصة للأشخاص المدمنين على المخدرات الذين يتبادلون حقنة المخدر فإذا كان أحدهم مريضاً بالتهاب الكبد البائي فإنه ينقله إلى الآخرين... ويمكن أن تؤدي الحالات الشديدة من التهاب الكبد البائي إلى فشل الكبد والوفاة. ويشبه انتقال أو عدوى التهاب الكبد البائي... فيروس الإيدز في انتقاله عن طريق الدم والاتصال الجنسي وعن طريق استخدام الأدوات الطبية غير المعقمة تعقيماً مناسباً، وقد أصبح التطعيم ضد هذا الفيروس متاحاً حالياً.. وتظهر أعراض التهاب الكبد البائي بعد مرور مدة تتراوح ما بين ستة أسابيع إلى اثني عشر أسبوعاً على الإصابة بالعدوى، ولا يعرف كثير من المرضى بإصابتهم حتى يحدث اليرقان (الاصفرار في بياض عيونهم وعلى جلودهم).. وربما يحمل المرضى بالتهاب الكبد البائي الفيروس في دمائهم لسنوات بعد الشفاء.. ومثل هؤلاء يمكن أن ينشروا فيروس الالتهاب الكبدي... وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن تنقل السيدة الحبلى الحاملة للفيروس المرض إلى أجنتها... ويتعرض حاملو الفيروس لشيء من المخاطرة من زيادة التليف الكبدي فقد يؤدي إلى سرطان الكبد أيضاً... وحوالي ١٪ من حالات التهاب الكبد البائي تنتهي بالوفاة، ويجب وقاية الحوامل من هذا الفيروس.

٣- التهاب الكبد (جـ) كان يوجد في الدم فيروس ليس هو بالألفي (أ) ولا البائي (ب) وتم فصله في الثمانينيات وأطلق عليه اسم التهاب الكبد الجيمي (جـ) وهو مسؤول عن عدة آلاف من حالات الالتهاب الكبدي التي تحدث من نقل الدم سنوياً... ويحدث هذا المرض من جراء نقل الدم، إلا أن المرض يصيب أشخاصاً لم ينقل لهم دم ولا يعرف العلماء كيف انتقل هذا الفيروس إلى تلك الفئة.

٤- التهاب الكبد الدائي (د) اكتشف العلماء عام ١٩٧٧م فيروساً جديداً لالتهاب الكبد... هذا الفيروس أطلق عليه اسم العامل دلتا، ولا يمكن أن يتسبب في العدوى من تلقاء نفسه ولا يكون معدياً إلا إذا ارتبط بفيروس التهاب الكبد البائي... ويتسبب هذان الفيروسان معاً في إحداث شكل حاد من أشكال التهاب الكبد يعرف باسم التهاب الكبد دلتا.. والأفراد الذين لديهم مناعة ضد التهاب الكبد البائي تكون لديهم مناعة أيضاً ضد التهاب الكبد دلتا.

٥- التهاب الكبد الهائي (هـ) ويرمز له بالرمز (HEV) وفترة حضانته من أسبوعين إلى ٩ أسابيع ولا يشكل خطورة على الإنسان، إلا أن الأم الحامل المصابة تنقله لجنينها... بالإضافة إلى ذلك يوجد التهاب الكبد السام الذي ينتج من المشروبات الكحولية والعديد من المواد الطبية وبعض الكيماويات بما في ذلك الأثير ورابع كلوريد الكربون.. مثل هذه الكيماويات تدخل الجسم عن طريق الشرب أو الاستنشاق أو الامتصاص عن طريق الجلد أو الحقن... ويختلف تطور التهاب الكبد السام وعلاجه طبقاً لفترة الإصابة.

هل هناك أعشاب تحمي الكبد من أمراضه وما هي؟

نعم هناك أعشاب تقوي الكبد وتحميه من كثير من الأمراض والفيروسات، وبالمقابل هناك أعشاب تسبب تلف الكبد ودماره وسنتحدث عنها جميعاً.

الأعشاب التي تحمي الكبد وتقويه وتعالج كثيراً من أمراضه:

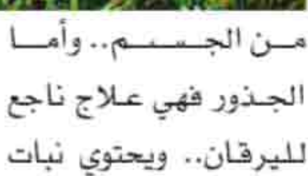
الحرشوف أو الخرشوف Milk Thistle: نبات الحرشوف الذي يعرف علمياً باسم Silybum marianum استخدم كوصفة لعلاج الكبد من مدة ألفي



سنة.. وقد أورد الباحثون أن مركبات بذور الحرشوف تحمي الكبد من التلف وبالأخص الناتج من المشروبات الكحولية ومن فيروسات التهاب الكبد.. وأيضاً تعيد بناء خلايا الكبد التالفة.. وعلى هذا الأساس أثبتت وقننت السلطات الألمانية بذور نبات الحرشوف أو خلاصة البذور كعلاج لتليف الكبد وكذلك التهاب الكبد المزمنة... وفي دراسات أخرى ثبت أن مركب سيليمارين Silymarin الموجود في نبات الحرشوف يحمي الكبد من سموم كثير من المواد الصناعية والكيميائية مثل رابع كلوريد الكربون.. ويقال: حتى لو كان الشخص معافى من أمراض والتهاب الكبد؛ فإن نبات الحرشوف يساعد في أداء وظائف الكبد وذلك عن طريق مساعدة الكبد في إخراج السموم من الجسم.. كما أن نبات الحرشوف يساعد مدمني الخمور على الإقلاع السريع.

الهندباء Dandeleion: نبات الهندباء عبارة عن نبات عشبي صغير يعرف علمياً باسم Tarxacum officinale والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور... وقد قال عنها العالم دانيال موري مؤلف كتاب: The Scientific Validation Herbal Medicine and Herbal Tonic Therapies: إن أوراق نبات الهندباء لها تأثير مدر عظيم، وهذا يعني إخراج السوائل الزائدة





من الجسم.. وأما الجذور فهي علاج ناجع لليرقان.. ويحتوي نبات الهندباء على مركبات كيميائية كثيرة من أهمها: سيسكوتربين لاكتون، تربينات ثلاثية، فيتامينات أ، ب، ج، د، كومارينات، كاروتينويدز وكالسيوم وبوتاسيوم وتراكساكوزايد وأحماض فينولية.

لقد نشرت الأبحاث الألمانية أن جذور نبات الهندباء لها تأثير مميز على الكبد، وأنه ينشط المرارة لإفراز الصفراء، ويعد من أفضل الأعشاب على الإطلاق كطارد لسموم الكبد، ويعمل أساساً على الكبد والمرارة لمساعدتها في إخراج المخلفات منهما: كما أنه يقوم على تنظيف الكلى وإخراج سمومها.. وتعد جذور وأوراق الهندباء من أفضل الأدوية العشبية للمرارة، حيث تعمل على عدم تكون حصاة المرارة وربما تذيب الحصوات المتكونة.. يمكن استعمال الهندباء أكلاً فهي تعد غذاء بالإضافة إلى كونها دواء، وتوجد منها مستحضرات صيدلانية تباع في الأسواق المحلية.

تمر العبيد Indian almond: ويعرف بأسماء أخرى مثل اللوز الهندي أو اللألوب وهو عبارة عن شجرة كبيرة معمرة.. الجزء المستخدم منها الثمار والأوراق.. وتعرف علمياً باسم Terminalia chebula تحتوي ثمار تمر العبيد على حمض الشبوليك، ومواد عفصية ومواد راتنجية وزيوت ثابتة ومواد انثر اكينونية.



في دراسة اكلينيكية قامت في مستشفى جامعة الخرطوم على ثمار تمر العبيد أثبتوا من خلالها تأثير ثمار هذا النبات على فيروس التهاب الكبد البائي.. كما قامت دراسة أخرى في الهند على أوراق هذا النبات ووجدوا أن خلاصة الأوراق تخفض تلف الكبد الناتج من المواد الكيميائية المستنشقة من المصانع مثل رابع كلوريد الكربون وغيره.

الموطن الأصلي لنبات تمر العبيد الهند والباكستان وإيران والسودان... وتقطف عادة الثمار بعد النضج وهي تشبه التمر اليابس في شكلها.

سيشاندرا Schisandra: نبات شجري معمر، الجزء المستخدم منه ثماره العنبية ذات اللون الكرزي... يعرف علمياً باسم Schisandra chinensis يعد هذا النبات من أشهر النباتات الصينية المقوية.



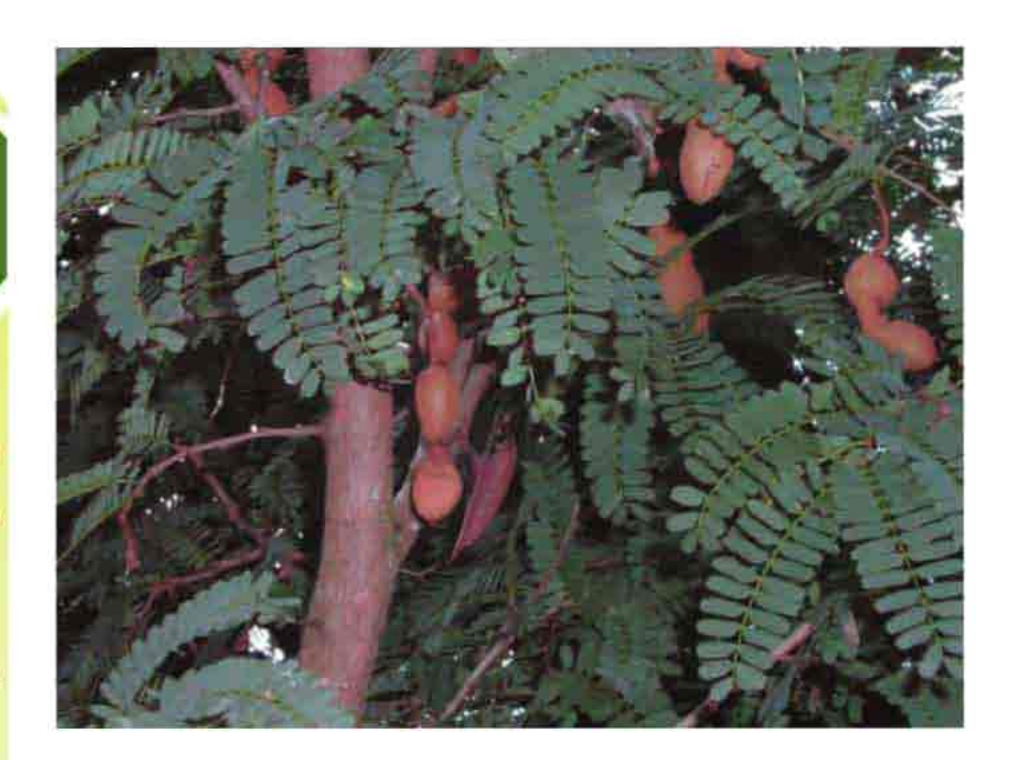
تحتوي الثمار العنبية على مواد كيميائية من أهمها اللجنانز Lignans وفيتوسيترولز وزيت طيار وفيتامينات ج، هـ.

يقول الصينيون: إن ثمار هذا النبات لها تأثيرات خمسة تميزه عن أي نبات آخر؛ فهو يقلل القلق وهو متعة الحياة.. تقوم الثمار على تقوية الكلى والأجهزة الجنسية، تحمي الكبد، تقوي وظائف الأعصاب وتنقي الدم.

لقد ركزت الأبحاث على المواد اللجنانية، أحد محتويات الثمار التي كان لها تأثير متميز لحماية الكبد.. وقد أثبتت الأبحاث فائدة ثمار هذا النبات للكبد، وقد بينت دراسة إكلينكية نجاح هذا النبات بنسبة ٧٦٪ لعلاج مرضى لديهم التهاب الكبد الفيروسي دون حدوث أعراض جانبية.. كما أثبتت الأبحاث تأثير ثمار هذا النبات على القلق والاكتئاب.. كما يعد هذا النبات من أحسن المواد تقوية للجنس للرجال والنساء على حد سواء، كما أنه يزيد من إفراز المني.. كما يستعمل الصينيون هذا النبات للأشخاص الذين يعانون من خلل العقل، ولهذا يستخدم لعلاج بعض أمراض الجهاز التنفسي مثل الكحة المزمنة وقصر التنفس.

الجزر Carrot: الجزر غني عن التعريف، لكن ما لا نعرفه عن الجزر هو تأثيره على الكبد، ففي دراسة في الهند اكتشفوا من خلالها أن الجزر يعطي حماية قوية للكبد.. وقد قامت تجربة على حيوانات عندما جرح كبدها مع إعطاء مواد كيميائية لتعمل على تلف الكبد وأعطيت هذه الحيوانات خلاصة الجزر كعلاج، وقد وجد أن خلاصة الجزر زادت نشاط عدة أنزيمات وكان من شأنها الإسراع في تطهير الكبد وشفائه..

التمر الهندي: وهو نبات شجري معمر والجزء المستعمل منه ثماره ويعرف



علمياً باسم Tamarindus indica تحتوي ثمار التمر الهندي التي توجد على شكل قرن به عدة بذور على أحماض مثل حمض النيكوتينيك وفيتامين ب٢ وعلى زيت طيار، ومن أهم مركباته جيرانيال وجيرانيول وليمونين ومواد سكرية وبكتين وبوتاسيوم ودهون.

يستعمل التمر الهندي على نطاق واسع في أرجاء العالم، حيث يعمل منه مشروب جيد.. وفي أمريكا اللاتينية يستعمل المواطنون هناك شراب التمر هندي ليخفف معاناة الكبد من شراب الخمور.. ويقوم التمر هندي على حماية الكبد، وقد عزز هذا التأثير الدراسة المخبرية التي تمت على حيوانات التجارب التي أعطيت مواد كيميائية مثل رابع كلوريد الكربون لإتلاف أكبادها ثم أعطيت خلاصة ثمار التمر هندي وقد وجد أن هذه الخلاصة أعطت نتائج جيدة ضد تلف الكبد.

الهندباء البرية Chicory: الهندباء البرية نبات عشبي.. الجزء المستعمل منه الجذور والأوراق والأزهار.. يعرف علمياً باسم Chicorium intybus تحتوي الجذور على ٥٨٪ انيولين وسيسكوتربين لاكتونز وكذلك فيتامينات ومعادن.

تستعمل الهندباء البرية مقوية للكبد وللجهاز الهضمي.. ويشبه تأثير جذور النبات تأثير جذور الهندباء الطبية.. تستخدم جذور نبات الهندباء البرية بعد تحميصها وسحقها كبديل للقهوة حيث يعمل منها مشروب مماثل للقهوة.

يعتبر الاسيتامينوفين (Acetaminophen) في الجرعات العالية ساماً للكبد وإذا كانت الجرعة عالية جداً فإنه قاتل.. وفي دراسة أجريت على الفئران التي أعطيت جرعات تقتل الفئران ١٠٠٪ من الأستامينوفين وأعطيت خلاصة النبات فتم إنقاذ ٧٠٪ من الفئران، وهذا يدل على كفاءة الهندباء البرية لإنقاذ الكبد.. توجد خلاصات جاهزة تباع في الأسواق المحلية.



الكركم Curcuma: لقد سبق الحديث عن الكركم المعروف علمياً باسم Curcuma longa ولكن كركم اليوم هو من نوع آخر والذي يعرف علمياً باسم Curcuma xanthorrhizia وموطن هذا النوع غابات أندونسيا وماليزيا.. ويزرع حالياً في جافا بماليزيا وتايلاند والفلبين.. الجزء المستخدم هي الجذامير الدرنية.. ويحتوي الكركم على زيت طيار بنسبة ٣-١٢٪ والمركب الرئيس هو Arcurcumena، xanthorrhizol، Faranodien، Furandienon، كما يحتوي على curcuminoids بنسبة ٠،٨-٢٪ بالإضافة إلى النشا.

ويستعمل جذمور كركم جافا الذي أثبت من قبل السلطات الألمانية لعلاج مشاكل الكبد والمرارة وفقدان الشهية ومضاد للسرطان وخاصة في حيوانات التجارب.

تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم الجاف وتضاف إلى ملء كوب

ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب، ويمكن استعمال ٢ جرام من المسحوق مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بين الوجبات.

الشاي Tea: يعتبر الشاي اكلينيكياً ذا تأثير في علاج الالتهاب الفيروسي الحاد. ولقد ذكر دكتور ليونج ورالانس ودكتور فوتسر في كتابهما The Encyclopedia Of Common Natulal Ingredient أنه لو كان عندهما التهاب كبد فيروسي فإنهما لن يتوانيا في أن يشربا أربعة أكواب أو أكثر من الشاي يومياً.

الزنجبيل Ginger: وفقاً لبحث أجري بواسطة ستيفن بكستروم أن الزنجبيل يحتوي على ٨ مركبات تحمي الكبد، ويقول إن الزنجبيل علاج قوي لالتهاب الكبد وينصح باستعمال الزنجبيل دوماً.

عصير الليمون + عسل النحل النقي + زيت زيتون: يؤكد الطب الحديث والطب التقليدي على أن عصير الليمون من نوع بني ينزهير مع العسل النقي وزيت الزيتون يفيد كثيراً وبصورة مؤثرة وفعالة في علاج حالات الكبد بصفة عامة والتهاب المرارة بصفة خاصة، وتخلط المقادير الثلاثة بنسب متساوية ويكون تناولها بعد الغداء مباشرة ويجب المداومة عليه مدة طويلة.

الحماض الجعد Yellow Dock: وهو نبات عشبي حولي أو معمر بجذوره لا يزيد ارتفاعه عن متر، وله خواص منظفة لسموم الكبد. الجزء المستخدم من النبات هي الجذور الطازجة والجافة.

يعرف علمياً باسم Rumex crispus ويحتوي على مواد كيميائية عديدة من أهمها جلوكوزيدات انثر اكينونيه يصل نسبتها إلى ٤٪ ومن أهم مركبات هذه المجموعة: نيبودين لابودين، إيمودين، رين، كويرستين، وكريزافانول Chrysaphanol كما يحتوي على مواد عفصية Tannins واكزلات وزيت طيار. يستخدم الحماض الجعد على نطاق واسع ويزرع في الولايات المتحدة بشكل اقتصادي للاستعمال الطبي. ينمو هذا النبات في المناطق الباردة في المملكة في وقت الشتاء.



ومـــــن أهـــم استـعـمـالاتـه تنبيـه الـصـــفـراء حيـث تـزيـد مـن إفـرازهـا ومـنـظـف لـسـمـوم الكبد. كما أنـه يعمل كملين نظراً لاحتوائه علـى الجلـوكـوزيـدات الانثراكينونية التي تتميز بهذه الخاصة. وإذا أخذت بجرعات عالية فإنها تكون مسهلة، وهذه الخاصية تشبه خاصية الرواند الصيني المشهور، ومن أهم خواص هذا النبات زيادة إفراز الصفراء وانسيابها مما يجعلها تحمل معها سموم وفضلات الكبد إلى الخارج. كما أن من أهم استعمالاته تنظيف أو تطهير الجسم من سمومه، فهو يستعمل كمضاد لالتهاب المفاصل وللروماتزم ولهشاشة العظام. يؤخذ الجذر الجاف أو الطازج على هيئة مغلي. كما توجد منه مستحضرات صيدلانية على هيئة خلاصة وكبسولات بحجم ٥٠٠-٥٠٥ملجم وتباع في الأسواق المحلية.

أذن الأرنب البرية Hare's Ear Root: وهو نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن متر وينمو طبيعياً في الصين، وكذلك في بعض بلدان آسيا وأوربا ويزرع حالياً على نطاق واسع للاستعمال الطبي.

ويعرف علمياً باسم Bupleuium Chinense ويعد من أقدم الوصفات التقليدية التي كتب عنها الطب الصيني، حيث ذكر في كتاب القرن الأول قبل ميلاد المسيح، ويعد هذا النبات من آمن الوصفات العشبية.

يحتوي نبات أذن الأرنـب البرية على عدة مركبات كيميائية من أهمها بيلورومول، تربينات ثلاثية صابونية ومركب سيكوزايدز وهو الذي يعود له التأثير الدوائي وكذلك فلافونيدات ومن أهمها مركب الروتين.

يستعمل هذا النبات على نطاق واسع في الصين وفي اليابان لعلاج مشاكل الكبد، ويعد من أعظم مقويات الكبد. وقد قامت أبحاث على هذا النبات وكذلك تجارب إكلينيكية توصلوا من خلالها إلى أن مركب سيكوزايدز Saikosides يحمي الكبد من السموم ويقوي وظائف الكبد حتى بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب جهاز المناعة. وبعد الأبحاث التي قام بها اليابانيون وهي تجارب إكلينيكية توصلوا إلى أن نبات أذن الأرنب البرية تؤثر كعلاج لالتهاب الكبد الفيروسي وأي أمراض مزمنة أخرى. كما وجد أن مركب سيكوزايدز ينبه إفراز Corticostenoids الذي يزيد من تأثيره كمضاد للالتهابات.

لقد استخدم هذا النبات في الصين منذ ٢٠٠ سنة كمقو كبدي ويعتقد الصينيون أنه أفضل مقو للكبد، كما أن له تأثيراً مقوياً للطحال. ويستعمل هذا النبات في الصين لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي. وعند خلط جزء من هذا النبات مع جزء آخر من عرقسوس فإنه علاج مميز للأكباد الضعيفة، وكذلك تأثير هذه الوصفة المضادة للالتهابات يسهم في علاج أمراض الكبد. ويقوم الطب الياباني الحديث حالياً باستخدام خلاصة نبات أذن الأرنب البرية في علاج مرضاهم المصابين بمشاكل في الكبد.

توت الذئب Wolfberry: نبات شجري معمر يصل ارتفاعه إلى ١٢قدماً له أوراق زاهية وثمار عنبية عصيرية ذات لون أحمر زاه. الأجزاء المستخدمه من النبات الثمار والجذور. ينمو في الصين والتبت يعرف نبات توت الذئب علمياً باسم Lycium Chinense يعد هذا النبات من النباتات الصينية المشهورة كمقو وأول ما ذكر هذا النبات كان في كتاب كتب في القرن الأول من رفع المسيح -عليه السلام-، ويعد في الطب التقليدي من أفضل النباتات التي تطيل عمر الإنسان. ويقول عشاب صيني إن حياته استمرت ٢٥٢سنة وكان السبب يعود لاستخدامه بعض النباتات ومن بينها نبات توت الذئب، واليوم فإن كلاً من ثمار وجذور توت الذئب تستخدم على نطاق واسع.

تحتوي أجزاء نبات توت الذئب على بيتين Betaine وبيتا سيتوسترول Beta-Sitosterol، أما الجذور فتحتوي على حمض البساليك. والثمار تحتوي على فيسالين Physalien وكاروتين وفيتامينات ب١، ب١٢، ج.

تستخدم ثمار توت الذئب على نطاق واسع في الصين حيث تؤكل نيئة طازجة أو مطبوخة، وتفيد الدراسات العلمية التي تمت على ثمار توت الذئب أنها تحمي الكبد من التلف الذي ينشأ من التعرض للمواد السامة. كما أن الثمار تستخدم في الصين كمقو للدم؛ فهي تحسن الدورة الدموية وامتصاص الغذاء عن طريق الخلايا. وتقول الدراسات الصينية: إن ثمار النبات تستخدم لعلاج ضعف البصر الناتج من أمراض الكبد، أما الجذور فتقول الدراسات: إنها تنبه الجهاز الباراسمبثاوي الذي يراقب وظائف الجسم، كما إنها تخفض ضغط الدم. وفي دراسة إكلينيكية على حمى الملاريا وجد أن جذور هذا النبات خفضت بشكل ملحوظ حمى الملاريا، كما أن الجذور تبرد الدم، وعليه فإنه يخفض درجة الحرارة والعرق والعطش، وكذلك يوقف نزيف الأنف. وتقول أحدث دراسة في الصين: إن جذور النبات تستخدم كعلاج رسمي لارتفاع ضغط الدم. توجد مستحضرات صيدلانية مقننة تباع في الأسواق المحلية.

رحمانيا Di-Huang: نبات عشبي صغير حولي يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم وينمو طبيعياً في سفوح جبال شمال والشمال الشرقي للصين، الجزء المستخدم من النبات هي الجذور.

يعرف علمياً باسم Rehmannia glutinosa تحتوي الجذور على فايتوستيرولز ومن أهمها B-Sitosterol وستجماستيرول Stigma sterol وسكر Mannitol ورحمانين Rehmannin.

ويستعمل هذا العقار في الصين على نطاق واسع كواق للكبد ومانع لسمومه وتلفه. وفي دراسة إكلينيكية بالصين أثبتوا أن هذا العقار ناجح في علاج التهاب الكبد. وفي دراسة إكلينيكية أخرى أثبتوا أن للعقار تأثيراً مخفضاً لضغط الدم والكوليسترول، ومقدرته أيضاً على تخفيض درجة الحرارة

في حالة الحمى وهذا ما يجعله يستعمل بكثرة في علاج الروماتويد، وأغلب الصينين يستخدمون جذور النبات طازجة حيث تؤكل كما هي، ويقولون إن جذور هذا النبات مبردة للدم وتعطى لتخفيض درجة الحرارة في حالات الأمراض المزمنة. كما يستخدم العقار للأشخاص الذين يعانون ضعفاً في وظائف الكبد، ويستخدم عادة لعلاج التهاب الكبد أو أي مشاكل أخرى. كما ويستخدم كمقو لكبار السن.

الأعشاب التي تشكل خطورة على الكبد وتسبب تلفه :

تحدثنا عن الأعشاب التي تحمي وتعالج مشاكل الكبد، لكن لا ننسى أن هناك أعشاباً أخرى قاتلة وخطيرة وتحدث تلفاً وسرطنة للكبد وهي:

السمفتيون Comfery:

وهو نبات عشبي معمر يصل طوله إلى حوالي متر تقريباً.

له أوراق سميكة معرقة وأزهار جرسية الشكل ذات لون بنفسجي مع اصفرار بسيط في قاعدتها.

يعرف علمياً باسم Symphtum Officinale المستخدم من النبات جميع الأجزاء بما في ذلك الجذور.

الموطن الأصلي لهذا النبات أوروبا وغرب آسيا وشمال أمريكا وأستراليا. يحتوي السمفتيون على اللانتوين ومواد هلامية وتربينات ثلاثية وأحماض فينولية واسباراجين وقلويدات بايروليزيدينة Pyrrolizidine Alkaloids وهي التي يعزى إليها التأثير المتلف للكبد.

يستعمل السمفيتون خارجياً لعلاج الجروح، حيث يقوم مركب اللانونتوين بإصلاح التلف الذي يحدث في الخلايا. كما أن الأحماض الفينولين وبالأخص حمض الروزمارينك أعطى نتائج جيدة ضد الالتهابات. أما فيما يتعلق بالقلويدات البايروليزيدنية فقد أبدت الأبحاث أن هذا النوع من القلويدات لها سمية عالية على الكبد، وقد ذكرت الأبحاث أن كمية هذا النوع من القلويدات تزداد في جذور النبات، ولهذا يجب عدم استخدام أي جزء من الجذور؛ لأن ذلك يسبب تلف الكبد تماماً. أما الأجزاء الهوائية في أقل سمية، ويمكن أخذها ولكن تحت استشارة طبية.

ويعد السمفتيون من أنجح العقاقير لعلاج الجروح ويستعمل خارجياً، ويفيد أيضاً في علاج الدمامل والبقع الجلدية الحمراء المؤلمة وأي كدمات وكذلك العدوى الفطرية التي تحدث على الجلد.

ويلاحظ أن بعض محلات العطارة تبيع هذا النبات فيجب الحذر وحافظوا على أكبادكم.

سلع البقر Senecio: ويعرف بأسماء أخرى مثل سلع أبيض وسكب وهو عبارة عن نبات يصل ارتفاعه إلى خمسة أمتار يتسلق على الأشجار التي تنمو بجواره وله أغصان مخضرة ملساء عصيرية وأوراق غضة جداً وحساسة وهي كبيرة ولاصقة على الساق، ويحمل النبات أزهاراً كثة في قمم الأغصان ذات لون أصفر زاه جميل. ينمو هذا النبات في المناطق الجنوبية من المملكة وبالأخص في المناطق الجبلية يعرف علمياً باسم Senecio hadensis من الفصيلة المركبة.

يحتوي نبات سلع البقر على قلويدات بيروليزيدينة ومن أهمها اسيتايل هادينسين، هادينسين، وهادنيسين إن اوكسايد.

يعد هذا النبات من النباتات الخطيرة على الكبد، حيث إن المركبات المذكورة أعلاه تسبب زيادة أنزيمات الكبد (ALT) وهذا بالطبع يسبب تلف الكبد وأعضاء أخرى، وعليه يجب عدم تناول هذا النبات بأي صورة كانت.

توجد عدة أنواع من هذا الجنس تنمو في بعض مناطق المملكة وهي Senecio asinensis, S. daltoideus, S. glarcu, S. hoggariensis, S. schimperi, S. sumarae, S. vulgaris.

وهي جميعها تحتوي على مجموعة القلويدات السامة التي تسبب تلف الكبد.

الرضع Klenia: ويعرف بأسماء أخرى مثل الباء وأدخير وهو عبارة عن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر يطلع من جذور النبات على هيئة أغصان مضلعة عليها نتوءات بارزة، ويكون شكل النبات على هيئة باقة من الأغصان تنتهي رؤوسها بأزهار مجتمعة ذات لون أخضر مبيض. أما أوراق النبات فهي صغيرة جداً وأحياناً تكون خالية من الأوراق.

يعرف النبات علمياً باسم Klenia odora من الفصيلة المركبة. ينمو هذا النبات في المنطقة الجنوبية وبالأخص في جبال فيفا وفي الأماكن ما بين أبها وخميس مشيط.

يحتوي النبات على تربينات ثلاثية ومواد شمعية وقلويدات بيروليزيدنية. ويؤثر على الكبد مثله مثل النباتات السابقة.

الرمرام Heliotropium: هناك أربعة أنواع من الرمرام هي: Heliotropium Crispum, H. bacciferum, H. digynum H. europaeum

وهي نباتات عشبية لا يزيد ارتفاع أي منها عن ٥٠سم وتوجد في جميع مناطق المملكة. ولكن النوع الأول والثاني هما المشهوران. وللرمرام قصة مشهورة تتناقلها الألسن. وهو أن عراكاً نشب بين ورل وحية فتقوم الحية بلدغ الورل فيذهب الورل مباشرة إلى نبات الرمرام ويحك بجسمه داخل أغصان الرمرام الذي توجد فيه زوائد شوكية، ثم يذهب مرة أخرى إلى الحية ويعيد العراك فتدلفه فيعود إلى نبات الرمرام وهكذا حتى قضي على الحية ولم يحصل له أي أذى.

يحتوي الرمرام على قلويدات بيرولوزيدنية وفلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات وأحماض فيولية.

يعد الرمرام بأنواعه ساماً على الكبد ويسبب تلفه، وقد حصلت عدة حوادث من الرمرام حيث يصف بعض المداوين الشعبين وبعض العطارين نبات الرمرام لبعض المرضى، وعند تعاطيه يسبب تلفاً لكبد من يتعاطاه، وهناك حالات مسجلة حدثت في بعض مستشفيات الرياض، والسبب يعود إلى جهل المداوين الشعبيين والعطارين الذين يصفون مثل هذا النبات للمرضى؛ وذلك من منطلق عالج السم بالسم.

والسبب الثاني عدم وعي المريض المسكين الذي يعتقد في نزاهة المداوي الشعبي أو العطار يذهب ضحية لجهلهم وطمعهم المادي اللامحدود. ويجب على المرضى أن يستشيروا أهل الاختصاص عند أخذهم لأي دواء عشبي مجهول الهوية، ولا خاب من استشار كما يقول المثل.

هيبرادي Hubberadi: نبات معمر له ساق لحمي يشبه في شكله الثعبان، الساق أسطوانية مستدقة الأطراف يحمل نتواءت ورقية صغيرة، وفي نهاية كل غصن تظهر زهرة جميلة المنظر ذات لون أحمر إلى برتقالي تشبه في لونها لون مياسم الزعفران. وتشتهر منطقة فيفا وبني مالك والعارضة بهذا النبات.

يعرف النبات علمياً باسم Kleinia Saginata ويحتوي على فلافونيدات وقلويدات بيرولوزيدينية وستيرولات ومواد لعابية وعفصية ومواد صمغية.

لهذا النبات استعمالات شعبية، حيث يستخدم في وقف النزف للجروح الحديثة، حيث توضع عصارة النبات على الجرح فيحدث تجلط للدم ويتوقف النزف ولا يستعمل داخلياً؛ نظراً لأنه يسبب تلف الكبد، بالإضافة إلى أنه يسبب سرطنته، وعليه يجب الحذر منه وعدم استخدامه، ولحسن الحظ فإن سكان المناطق التي ينمو فيها يعرفون سميته ويتحاشونه دائماً.

خلطات عشبية :

يقوم بعض المداوين الشعبيين وبعض العطارين ممن يعشقون حب المال غير المشروع بتحضير بعض الخلطات العشبية تكون أحياناً على هيئة خليط مكون من مسحوق جاف ولا يوجد عليه أي معلومات، وأحياناً أخرى على هيئة سائل لزج تخلط بعض الأعشاب المسحوقة مع السوائل كالزيوت وبالأخص زيت الزيتون والعسل أو خلطة على هيئة لعوقات ولا يوجد على أي مستحضر من هذه المستحضرات أي معلومة. ومع الأسف تصرف لمرضى الكبد ويستعملونها والأمل فيها بعد الله كبير، إلا أنهم يصابون بخيبة الأمل عندما تتدهور حالتهم الصحية يوماً بعد يوم حتى الوفاة. كما أن بعض هذه الوصفات توصف لأمراض الكبد لكن بعضها له تأثير مسرطن للكبد أو متلف له، وعندما يتناوله المريض يفاجأ باعتلال كبده بعد أن كان صحيحاً وتبدأ مرحلة المعاناة من المرض الجديد وهو تسرطن الكبد أو تلفه. وعليه فإني أحذر المرضى من استعمال تلك الوصفات، وأن يبلغوا عن مثل هؤلاء المداوين أو العطارين لإيقافهم من مزاولة هذا العمل الذي يسبب دمار بعض الأسر.

نصائح إلى المصابين بالتهاب الكبد أو أمراض الكبد :

هذه النصائح خاصة بتنظيف الكبد من سمومه وهي:

١- تناول على الريق يومياً عصير ليمون مكون من عصير نصف ليمونه على ملء كوب ماء دافئ ويشرب حالاً.

٢- تناول في غذائك الأطعمة الطبيعية التي لا تحتوي على مواد حافظة أو إضافية أو ملونة. ركز على الخضراوات الخضراء والأطعمة التي تقوم على تنبيه الكبد ليخرج سمومه، قلل من المواد البروتينية بحيث لا تزيد عن ٣٠جراماً.

٣- اشرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من الماء المقطر مدة أسبوع واحد فقط.

٤- اشرب العصائر الطازجة لبعض الخضراوات الطازجة مثل البقدونس والكرفس والجزر على الأقل مرتين في اليوم.

٥- خلال اليوم اشرب عصير التفاح بقشوره.

٦- امش يومياً على الأقل ٢٠ دقيقة.

أمراض اللثة

نحن نعلم أن اللثة جزء من أجزاء جوف الفم وأحد محتوياته، واللثة عبارة عن النسيج المخاطي الناعم الذي يغطي الجزء المثبتة فيه الأسنان من عظم الفك، وتساعد اللثة على دعم الأسنان وحمايتها، تتكون اللثة من نسيج ليفي غليظ يغطيه غشاء مخاطي، وتمر خلال اللثة أوعية دموية وليمفاوية تحمل الدم والليمفا من الفكين ومن الوجه وإليهما. واللثة السليمة صلبة جامدة ذات لون أحمر مع بعض البقع، وتكون اللثة بُنيقة حول كل سن وتتصل بالسن تحت هذه البنيقة قليلاً، وينتج عن ذلك وجود أخدود غير عميق يسمى "الفلَع اللثوية" بين اللثة وكل سن من الأسنان. وفي تلك الفلعة تبدأ متاعب اللثة.

يدخل إلى جوف الفم يومياً أصناف متعددة من الأطعمة والأشربة بالإضافة إلى كميات كبيرة من الهواء وما يحمله من عوالق. وهذه الأصناف كثيراً ما تتخلف عنها بعض البقايا بداخل الفم، الذي يعد بدوره بيئة صالحة لنمو الجراثيم وتكاثرها بسبب وجود الغذاء اللازم والرطوبة والحرارة المناسبة لها، فتبقى هناك في حالة هدوء حتى تجد الفرصة المناسبة فتغزو الأنسجة وتفتك بها محدثة التهابات وتقيح اللثة. يضاف إلى ذلك أحياناً توفر بعض العوامل المساعدة مثل وجود أسنان نخرة وأسنان سيئة الترتيب والإطباق، أو وجود أسنان صناعية ردئية أو غير ذلك مما له علاقة بالأسنان.

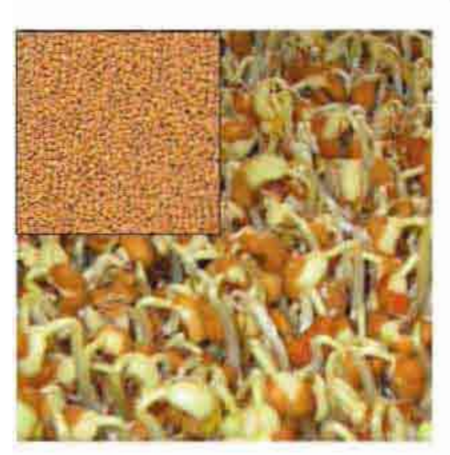
تبدأ كثير من أمراض اللثة عندما ينحبس في الفلع اللثوي بعض بقايا المواد الغذائية بين اللثة والأسنان، ويحدث ذلك خاصة عند منتصف العمر، عندما يميل نسيج اللثة إلى الانكماش عن الأسنان، وقد يحدث ذلك

كثيراً في صغار السن عندما تكون أسنانهم غير منتظمة في أماكنها أو في فواصلها. فإذا لم يزل هذا الطعام المحتبس عن طريق التنظيف بانتظام فإنه يتعفن مكوناً بيئة أو مزرعة خصبة لنمو البكتريا وتكاثرها. فإذا أصيبت اللثة بالعدوى البكتيرية فإن الجسم يجيب على ذلك بشكل هجوم مضاد. وذلك بأن يرسل إليها كميات أكبر من الدم حيث تقوم الكريات البيضاء بمحاربة الغزو البكتيري الجديد. وتؤدي زيادة الدم وكثرته في اللثة إلى زيادة احمرارها وسهولة نزفها. ويغلب أن تلتهب وتتورم. وتعرف هذه الحالة بالتهاب اللثة. وقد يتسبب التهاب اللثة من حشو رديء للأسنان أو من تركيبات غير محكمة الوضع. كما قد يتسبب من ضعف الصحة العامة أو من بعض أنواع العدوى.

وتجب المسارعة باستشارة الطبيب المختص المتخصص في الأسنان وعلاجاتها متى نزفت اللثة بسهولة، أو أظهرت علامة من علامات الالتهاب الأخرى لكي لا يستفحل المرض مؤدياً إلى متاعب خطيرة باللثة. فقد يتطور التهاب اللثة الذي لم يعالج إلى تقيح اللثة أو ما يعرف بالبيوريا، وهو مرض لثوي خطير. ففي هذا المرض ينتشر الالتهاب والتقيح إلى معظم الدرد حيث تنغرز الأسنان محدثة تحللاً تدريجياً في العظم مع خلخلة الأسنان. ويجب في هذه الحالة إنقاذ الأسنان وذلك بالبدء بالعلاج السريع قبل أن يستفحل الأمر. ومن أمراض اللثة الأخرى عدوى فنسنت أو ما يعرف بفم الخندق، وهو عدوى بكتيري حاد يظهر فجأة محدثاً التهاباً شديداً في حرف اللثة. حيث يسهل النزف لأقل لمس أو إثارة، والمرض شديد الإيلام لدرجة أن البلع أو الكلام قد يصبحان صعبين. ومن علامات هذا المرض المميزة رائحة النفس الكريهة أو ما يعرف بالبخر، وهذا البخر سريع التقدم إلى الأنسجة العميقة حتى يصل إلى العظم الدردي، وتتراكم الأنسجة الميتة بين الأسنان واللثة. ويتحطم نسيج اللثة نفسه. وإذا لم يعالج هذا المرض في يقظة وسرعة ومرونة ملموسة. فإن التقرحات الموجودة قد تنتشر إلى الشدقين والشفتين والحلق واللسان.

العلاج بالأدوية العشبية:

الحلبة Fenugreek: لقد تحدثنا عن الحلبة مراراً ولكننا سنتحدث عنها في هذا البحث كعلاج واق وغسول للفم لحماية اللثة من الالتهاب أو التقيح. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة وتوضع في وعاء يحتوي على ملء كوب ماء ثم يوضع الوعاء على النار حتى بداية الغليان ثم يغطى ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى هذا المغلي ويغسل الفم بهذا المغلي عدة مرات في اليوم.



جذر السنوت Fennel Root: تحدثنا عن السنوت في موضع آخر والذي يعرفه بعض الناس بالشمر أو الشمار، وبعض الناس يسمونه كمون وهذا خطأ. فهناك فرق بين السنوت والكمون، وكان حديثنا مسبقاً يتركز على ثمار السنوت. لقد وجد العلماء أن مغلي مسحوق جذر السنوت له تأثير كبير في علاج التهاب اللثة، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذر السنوت وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ثم تُعمل الغرغرة به وهو فاتر، وتكرر العملية عدة مرات في اليوم حتى تتحسن حالة اللثة.

الصفصاف Willow: ونبات الصفصاف من أشهر النباتات حيث استخدم منذ آلاف السنين في أوروبا وافريقيا وآسيا وأمريكا الشمالية، وهو يحتوي على حمض الساليسيليك المادة الأساسية للأسبرين، والجزء المستخدم لعلاج التهاب وتقيح اللثة هو القشور، حيث تؤخذ ملعقتا أكل من مسحوق قشور الصفصاف وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد، ثم يغطى ويترك لينقع مدة ثلاث ساعات ثم يغلى بعدها ويصفى ويستخدم للغرغرة عدة مرات في اليوم، وخصوصاً بعد الوجبات وعند الذهاب إلى النوم مساءً.



البلوط Common oak: يعد نبات البلوط أو ما يعرف بالسنديان من النباتات المشهورة في أخشابه القوية التي تستخدم تجارياً على نطاق واسع، والبلوط يستخدم في المجال الطبي أيضاً، والجزء المستخدم منه قشور سيقانه وكذلك الثمار العفصية الكاذبة التي تتكون كنتاج مرضي على نبات البلوط، يستخدم مغلي قشور شجر البلوط في معالجة التهابات اللثة ونزيفها، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى، ويستعمل كغرغرة ومضمضة بنفس الأسلوب؛ وذلك عدة مرات في اليوم بعد الوجبات، وتكون آخر مرة عند الذهاب إلى النوم مساءً، مع ملاحظة تحضير هذا المغلي أولاً بأول.

الفجل البلدي الحار Radish: وجد الباحثون أن للفجل تأثيراً قوياً على التهاب وتقيح اللثة، وقد أوصوا باستخدام حزمة من الفجل يومياً موزعةً على ثلاث وجبات؛ وذلك بغسل حزمة الفجل جيداً وتنظيفها ثم تؤكل ثلث الحزمة مع كل وجبة غذائية مع ضرورة مضغ الفجل جيداً، والسبب يعود إلى أن الفجل البلدي يحتوي على كمية من فيتامين ج الذي يلعب دوراً في الوقاية من مرض الإسقربوط الذي يحفظ اللثة قوية، كما أنه يحفظ الأسنان نفسها من التلف. يقول الدكتور

ريتشارد دي فشر طبيب الأسنان من أنانديل بفرجينيا ورئيس الأكاديمية الدولية لطب الفم وعلم السموم: "لقد تبين أن تناول فيتامين ج بجرعات عالية له نفس الفاعلية في السيطرة على التهاب اللثة مثل استعمال الفرشاة والخيط وليس معنى هذا ألا نستعمل الفرشاة والخيط، إلا أن فيتامين ج يجعل اللثة أقل عرضة للنزف ويعزز عملية الالتئام". كما يشير دكتور فيشر إلى أنه يعمل على تقوية نسيج اللثة مما يجعله أقل تأثيراً بالبكتيريا وغيرها من المهيجات، ويوصي بأن يتناول الشخص ما لا يقل عن خمس حصص من الفواكه والخضروات يومياً لا سيما الغنية بفيتامين ج مثل الفجل والبروكلي والفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون واليوسفي، وكذلك الفلفل الأحمر والفراولة والطماطم على أن تؤكل طازجة.

العفص والخل: العفص هو ثمار الأثل أو الثمار المرضية لنبات الصفصاف، وهو عبارة عن مادة عفصية تستخدم على نطاق واسع في دبغ الجلود ومقبض وموقف للنزيف، ويستعمل مزيج من العفص والخل لعلاج التهاب اللثة ووقف نزيفها حيث يغلى على النار ما مقداره ملء ملعقة كبيرة من مسحوق العفص مع ملء كوب من الماء مدة نصف ساعة فقط، ثم يصفى ويضاف إليه مقدار من الخل، ويحفظ لكي يستخدم مضمضمة، حيث يقوم على تسكين آلام التهابات اللثة، وهذه الطريقة معروفة كثيراً في بلاد الشام وفي جمهورية مصر العربية.

المرامية Sage: لقد تحدثنا عن المرميه سابقاً، وهناك مثل أوروبي يُردد حول المراميه والذي يقول "لَم يموت المرء وفي حديقته تنبت المرامية" والمراميه تحتوي على زيت طيار ومواد تربينية وفلافو نيدات وحمض العفص وأحماض فينولية ومواد مولدة للاستروجين، وهي تستخدم على نطاق واسع كقابضة ومطهرة وطاردة للريح ومقوية ومخفضة للتعرق، وهي تستخدم لعلاج التهاب اللثة، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المراميه وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ثم



تغطى وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى بعد ذلك ويغسل به الفم عدة مرات في اليوم يكون آخرها عند الذهاب إلى النوم مساءً.

البابونج Cammomile: الكل يعرف البابونج فهو من الشايات الجيدة للجهاز الهضمي إذ هو مشه ومهضم وطارد للأرياح ومطهر، وهو يحتوي على زيت طيار ويستعمل لعلاج التهاب اللثة، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من أزهار البابونج وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم ويستمر على فعل ذلك حتى الشفاء باذن الله.

شجرة الشاي Tea tree: وهي شجرة ليس لها علاقة بالشاي المعروف، تقول فيكتوريا إدوارد المعالجة بالعطور من فير اوكس بكاليفورنيا: عندما تبدو اللثة ملتهبة ومتهجية، أضف قطرة من الزيت العطري المستخلص من شجرة الشاي على فرشاة أسنانك أو فوق معجون اسنانك الذي تضعه على الفرشاة قبل تنظيف اسنانك بها، وهذا يعد دواءً واقياً رائعاً، فأوراق الشاي لها مفعول مطهر طبيعي وتعمل على منع الإصابة بمرض اللثة من قبل أن يبدأ.



مسواك الأراك: ثبت علمياً أن جذر نبات الأراك يحوي مواد مطهرة ومنظفة وقابضة ومرقئة وقاتلة للجراثيم، كما أنه يحتوي على مواد مضادة لنخر الأسنان، وهذا يذكرنا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب". وتحدثنا عنه في موضع آخر. والسواك ضروري لنظافة الفم وقتل البكتيريا الموجودة فيه، ويجب عادة ترطيب المسواك

قبل استخدامه وكذلك قص رأس المسواك كل مرة نستعمله فيها، حيث إن المواد الفعالة تذهب مع كل تسويكة.

الثوم Garlic: تحدثنا عن الثوم كثيراً، ولكن من المعروف أن رائحة الثوم فقط تقتل عدداً من البكتريا الموجودة بالفم، وعليه فإن مضغ فص واحد من الثوم لبضع دقائق فقط كاف لقتل جميع البكتريا الموجودة بالفم بما في ذلك جرثومة الدفتريا.

نصائح عامة:

- عليك طلب المساعدة من طبيبك إذا ظهرت لديك رائحة كريهة في الفم لم تختف في خلال ٢٤ساعة.
- إذا صارت أسنانك تبدو أكثر طولاً مما كانت عليه من قبل نتيجة لانكماش اللثة على الأسنان.
- إذا كانت أسنانك مخلخلة أو تتساقط أو تنكسر قرب حافة اللثة.
- إذا لاحظت تغييراً في انتظام أسنانك معاً، أو الطريقة التي تبدو بها قضمتك للأشياء.
- إذا صار طقم أسنانك لا يتناسب مع لثتك ولا ينطبق عليها تماماً.
- إذا تكونت جيوب صديدية بين لثتك وأسنانك.



انتفاخ الرئة

ما هو انتفاخ الرئة؟

هو مرض رئوي يعاني المصابون منه صعوبة في التنفس وبالأخص عند عملية الزفير، وهو عبارة عن نوعين من الأمراض الرئوية، النوع الأول يعرف بالانسدادية المزمنة، والنوع الثاني يعرف بالتهاب الشعب المزمن.

يعاني معظم المصابين بالأمراض الانسدادية المزمنة من انتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي المزمن، وتتميز هذه الأمراض بازدياد في ضيق القصبات التي توصل الرئتين بالفم والأنف، ويعد هذا سبباً أساسياً في الوفاة في البلدان الصناعية.

يتعرض المدخنون للإصابة بهذا المرض بنسبة أكبر بحوالي اثني عشر ضعفاً في الأقل من غير المدخنين، وتظهر أعراض هذا المرض في نحو عمر الخمسين، ويكون معظم المصابين به من الرجال.

ما هو تأثير انتفاخ الرئة؟

عندما يتم استنشاق الهواء النقي فإنه عادة يمر عبر الممرات الهوائية باتجاه الحويصلات الهوائية الصغيرة بالرئة التي تعرف بـ" الأسناخ "؛ وتحتوي جدران هذه الحويصلات على شبكة من الأوعية الدموية الدقيقة التي تسمى الشعيرات الرئوية، ويقوم الدم الذي يمر داخلها بأخذ الأكسجين من الهواء المستنشق وترك ثاني أكسيد الكربون في الأسناخ ليخرج مع هواء الزفير، ويوزع

الدم الأكسجين إلى أنسجة الجسم كافة عن طريق الشرايين، فيما يسلك هواء الزفير المحمل بثاني أكسيد الكربون طريقه عبر الممرات الهوائية في الأنف والفم إلى خارج الجسم.

يدمر الانتفاخ الرئوي جدران الحويصلات الهوائية بما فيها الشعيرات الرئوية، وبما أن جسم الإنسان البالغ به مئات الملايين من الحويصلات الهوائية فإن هذا التدمير قد يستمر عدة سنوات قبل أن يشعر المصاب بالانتفاخ وبصعوبة التنفس. ومع تقدم المرض يستمر تدمير الجدران السنخية مع شعيراتها الدموية مما يؤدي إلى سد الممرات الهوائية؛ لأن جدران السنخية هي المساعدة على إبقاء الطرق الهوائية الصغيرة مفتوحة. كما يؤدي إلى تكون فراغات كبيرة تحبس الهواء الفاسد المحمل بثاني أكسيد الكربون داخل الرئه ثم تبدأ الرئة بفقدان مرونتها. وتتضخم كثيراً بسبب استنشاق كمية أكبر من الهواء واحتباسه في الفراغات، وهكذا يعطل الانتفاخ خروج ثاني أكسيد الكربون ويمنع وصول الأكسجين اللازم إلى أنسجة الجسم.

ما هي أعراض مرض انتفاخ الرئة؟

أعراض مرض انتفاخ الرئة هو شعور المريض بصعوبة في التنفس وخصوصاً في أثناء الزفير وتوسع في الصدر وزرقة الجلد بسبب نقص الأكسجين، يشكو المصابون بهذا المرض من نزلات البرد المتتابعة ومن التهاب الرئة. كما يتسبب في نشوء أمراض القلب عند بعضهم.

ما هي مسببات مرض انتفاخ الرئة؟

توجد عدة عوامل تهيئ لظهوره مثل: التدخين والهواء الملوث والتلوث البيئي والالتهابات المتكررة والعوامل الوراثية والتعرض للأبخرة الكيميائية، ويعتقد الأطباء أن هناك أنزيمات معينة تقوم بتدمير الجدران السنخية، وتسهم العوامل المسببة للمرض في الحد من القدرة على التحكم في الأنزيمات. ويدخل الالتهاب الشعبي في عملية انتفاخ الرئة، حيث إنه يصيب الغشاء المخاطي للشعب

(القصيبات) الهوائية في الرئتين مما يتسبب بزيادة إفراز المخاط الذي يخرج في عملية السعال. والالتهاب الشعبي قد يكون حاداً مدة قصيرة ويمكن علاجه أو مزمناً ويصعب علاجه.

ومن أعراض الالتهاب الشعبي المزمن ارتفاع درجة الحرارة وآلام الصدر والسعال المصحوب بمادة مخاطية. ويسبب الالتهاب الشعبي أحياناً قصر التنفس وأحياناً هبوطاً في القلب.

ما هو علاج انتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي؟

يعالج الالتهاب الشعبي عن طريق العقاقير التي تعمل على توسيع الشعب الهوائية أو عن طريق العقاقير التي تساعد على تليين أو إذابة المادة المخاطية فتخرج مع السعال، وتساعد الرطوبة الصادرة عن جهاز مرطب في تليين المادة المخاطية.

وتوصف المضادات الحيوية إذا وجدت عدوى، وعلى المصابين عدم الاقتراب من التدخين والمدخنين وأماكن جلوسهم، حيث إن الدخان الذي يستنشقونه يؤثر على الرئة. كما يمكن إعطاء المريض عقاقير موسعة للشعب الهوائية بالإضافة إلى استعمال الأكسجين عند الضرورة.

هل هناك أدوية عشبية يمكن استعمالها لانتفاخ الرئة؟

نعم هناك أعشاب تساعد على تخفيف مرض انتفاخ الرئة وهي:

بوصير أبيض Mullein: ويعرف علمياً باسم Verbascum thapsus وهو نبات عشبي له أزهار في مجاميع تشبه الذيل، وقد قال عنه العالم بلينيوس عام ٧٧ ميلادية: "إن الدواب التي لا تعاني فقط من السعال بل أيضاً من ربو الخيل تشفى بنشقة واحدة".

كما قال الدكتور مورئي مؤلف كتاب طب الأعشاب والأدوية العشبية المقوية: إن هذا النبات له قدرة كبيرة في علاج حالات الجهاز التنفسي شاملاً مرض



انتفاخ الرئة. ويعد نبات البوصير غنياً بالمادة الهلامية التي ترطب المخاط وتخرجه. يحتوي على مواد صابونينية وزيت طيار وفلافونيدات وجلوكوزيدات مرة. ويستعمل على هيئة شاي حيث يؤخذ من مسحوق النبات ملعقة صغيرة إلى ملعقتين تضاف إلى كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب. وقد رأى الدكتور مرئي أنه بالإمكان أن يضاف إلى المشروب قليل من الشطة وعرق السوس.

الشطة أو الفلفل الأحمر Red Pepper أو Cayenne: وهو نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Capsicum frutescens والجزء المستخدم منه هو الثمار. ويعرف هذا النبات بالفليفلة وقد نصح الطبيب الإنجليزي أروين زيمنت مرضاه المصابين بانتفاخ الرئة بأكل كثير من الشطة على أكلهم أو إضافة عشر إلى عشرين نقطة من صلصة الشطة إلى ملء كوب ماء وشربه يومياً. ولهذا الاستعمال سببان: الأول أن الشطة تحتوي على مركبات تعد مصدراً ضد السموم في الجسم، حيث إنها تحمى أنسجة الرئة من الدمار. والثاني أنها تساعد على ترطيب أو إذابة المخاط الموجود في الشعب الهوائية وإخراجه خلال القصبات الهوائية. وكان القدماء يستخدمون البهارات الحارة مثل الثوم والبصل والزنجبيل والخردل لإذابة المخاط في الشعب الهوائية وإخراجه عن طريق السعال.

تحتوي ثمار الفليفلة أو الشطة على قلويدات وأهمها مركب الكبساسين الذي يعزى إليه الطعم الحار في الشطة وحموض دهنية وفلافونيدات وغنية جداً بفيتامين جـ، ب، أ، كما تحتوي الثمار على زيت طيار وسكريات وصباغ الكاروتين.

تستعمل الشطة منذ مئات السنين كمنشطة للدورة الدموية، وتساعد على التعرق ومنبهة للمعدة، طاردة للغازات والأرياح، مطهرة ومضادة للجراثيم. تعمل مقوية ومنشطة للجهاز العصبي. تزيد من تدفق الدم إلى منطقة معينة. كما تفيد في أمراض الحلق والتهاب اللوزتين والتهاب الحنجرة والبحة.

وهناك محاذير لاستعمالات الشطة وهي ضرورة التقيد بالجرعات المعطاة حيث يؤدي الاستعمال المفرط إلى التهاب المعدة والأمعاء وتضر بالكبد. عدم تناول جرعات من الشطة في أثناء فترة الحمل والإرضاع. يجب عدم لمس العينين أو أية جروح بعد لمس بذور الشطة.

الهيل Cardamon: الهيل عبارة عن نبات عشبي، المستخدم منه البذور الموجودة داخل ثمار الهيل المعروفة وغلاف ثمرة الهيل خال من المواد الفعالة. يعرف الهيل علمياً Elettaria cardamomum وتحتوي بذور الهيل على زيت طيار المركب الرئيس فيها هو السينيول، ويعد هذا المركب فعالاً ضد البلغم، وتستخدم بذور الهيل ضد انتفاخ الرئة حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الهيل وتضاف إلى كوب عصير أو إلى كوب من الشاي ويشرب.

اليوكالبتوس Eucalyptus: وهو عبارة عن أشجار كبيرة معمرة تعرف علمياً باسم **Eucalyptus globulus** والجزء المستخدم من اليوكالبتوس هو الأوراق وتحتوي الأوراق، على زيت طيار المادة الرئيسة فيه هي السينيول، وتعد أوراق هذا النبات جيدة لإخراج البلغم من الشعب الهوائية، والطريقة أن تؤخذ ملعقة من مسحوق الأوراق الجافة وتضاف إلى كوب ماء مغلي وتترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

عرقسوس Licorice: عرقسوس عبارة عن شجرة معمرة والجزء المستخدم منه الجذور، ويعرف علمياً باسم **Glycyrrhiza glabra** ويحتوي جذر عرقسوس على تسعة مركبات لها تأثير مقشع للبلغم، بالإضافة إلى مركب عاشر له تأثير مضاد لسموم الجسم، ويؤخذ من مسحوق عرقسوس ملعقة صغيرة وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه، وتكرر العملية ثلاث مرات في اليوم. مع ملاحظة أن الاستمرار في استعماله مدة طويلة أو زيادة الجرعة له تأثيرات سلبية مثل الصداع، ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل ونقص في البوستاسيوم. كما يجب عدم تناول السوس من قبل الأشخاص الذين يتناولون أدوية تحتوي على الديجوتوكسين (أحد مركبات أصبع العذراء).



النعناع Peppermint: النعناع نبات معمر يعرف علمياً باسم Mentha piperita والجزء المستعمل جميع أجزاء النبات الهوائية، ويحتوي النعناع تسعة مركبات لها تاثير طارد للبلغم، بالإضافة إلى أن مركب المنثول هو الذي له التأثير الدوائي المرقق للمخاط الموجود في الشعب الهوائية. ويمكن استعمال النعناع بمثابة شاي أو صبغة أو كبسولات؛ ويجب عليك عدم استخدام الزيت الطيار لأن استعماله خارجي فقط.

بوليجالا Seneca: نبات البوليجالا عبارة عن شجرة معمرة، والجزء المستخدم من النبات قشور الجذور، ويعرف علمياً باسم Polyala senega ولقد أوصت السلطات الصحية الألمانية باستعمال جذور البوليجالا علاجاً لانتفاخ الرئة، وذلك عن طريق أخذ ملعقة إلى ملعقتين، وتوضع في كوب ماء سبق غليه وتترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم، وقد نصح بهذا الاستعمال الدكتور البروفسور نورمان بايست بكلية الملك بجامعة لندن ومؤلف كتاب الأدوية العشبية.

الريحان Basil: وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Ocimum basilicum والجزء المستخدم منه الأوراق. ولو أن الريحان لم يعرف له قديماً استعمالات ضد انتفاخ الرئة إلا أنه وجد أنه يحتوي على ستة مركبات تستعمل لهذا الغرض ويفضل أكل ورق الريحان يومياً مع السلطة.



راسن Elecampane: نبات عشبي يعد أحد أهم الأعشاب لدى اليونان والرومان؛ لأنه بمثابة دواء شاف لجميع الأمراض. ويعرف علمياً باسم Inula helenium والجزء المستخدم من النبات الجذور والأزهار. يحتوي النبات على مواد هلامية ومواد مرة وزيت طيار يشمل مركب الأزولين ومركب الأنيولين وسيترولات وقلويدات. يستعمل طارداً للبلغم ومنشطاً ومعرقاً ومضاداً للجراثيم والفطريات والطفيليات ومنشطاً للجهاز الهضمي. وقد أوصى الطبيب ديفد هوفمان الإنجليزي بفائدة هذا النبات لمرض انتفاخ الرئة. حيث تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من مسحوق النبات الجاف وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب، ويؤخذ معدل كوبين في اليوم، وحيث إن النبات مر فيمكن إضافة ليمون وعسل وعرقسوس لتحسين طعمه.

المردقوش Oregano: وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Origanum ويحتوي هذا النبات على ستة مركبات لها تأثير فعال ضد انتفاخ الرئة، ويعد من النباتات الجيدة لهذا الغرض.

الشاي Tea: لقد عرف الشاي من مئات السنين كعلاج لانتفاخ الرئة، ويوجد نوعان من الشاي الأسود والأخضر وكلاهما مفيدان لانتفاخ الرئة، ويعرف علمياً باسم Camellia sinensis ويحتوي الشاي الأسود أو الأخضر على ستة مركبات طاردة للبلغم، كما يحتوي على مركب الثيوفلين الذي يخرج البلغم من الشعب الهوائية الموجودة في أعماق الرئة. كما يحتوي على الكافئين، حيث أفادت الدراسات الحديثة أن له تأثيراً مضاداً للإجهاد. وبالإضافة إلى تأثيره المنشط فإنه يجعل مرضى انتفاخ الرئة يشعرون بالراحة.

فجل الحصان Horseradish: نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن خمسين سنتيمراً. له جذور تتعمق في التربة ملتوية وأوراق كبيرة ريشية الشكل ويحمل أزهاراً بيضاء يعرف علمياً باسم Armoracia rusticana والجزء المستعمل منه الأوراق والجذور. تحتوي الجذور على جلوكوزيدات، وأهم مركب فيها سنجرين كما يحتوي على أسباراجين ومواد راتنجية وفيتامين ج، وعند سحق النبات ينتج مركب

يعرف باسم اللايل أيزوثيوسيانيت وهو مضاد حيوي. يستخدم فجل الحصان لأغراض كثيرة، فهو يستخدم كطارد للبلغم في مرض انتفاخ الرئة ومنشط للجهاز الهضمي، منبه للشهية، مدر جيد، يستعمل لعلاج الأنفلونز والزكام والحمى والبرد. كما يعمل كمضاد حيوي، ويمكن استعماله لحالات الجهاز التنفسي ولأمراض المجاري البولية. ويجب الحذر حيث إن الجرعات الزائدة منه تسبب تهيج الأمعاء. كما يجب على مرضى الغدة الدرقية عدم استعمال هذا النبات. وطريقة استعمال الجذور هي أخذ ١٤ جراماً من مسحوق الجذر وتضاف إلى ٥٦٨ ملليلتراً من الماء المغلي، ويترك مدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويؤخذ منه ٥٦ ملي.

الليمون Lemon: نبات الليمون نبات شجري معمر يعرف علمياً باسم Citrus limon ويعد الليمون من أهم النباتات للاستعمال المنزلي سواء كان غذاءً أم كدواء، والإسبان أكثر الأجناس استخداماً لليمون، وتشير مؤلفاتهم إلى ذلك حيث لا يوجد مرجع طبي خالياً من الحديث عن الليمون.

وموطن الليمون الأصلي كان في الهند، وقد عرفت شجرة الليمون أول ما عرفت في أوروبا في القرن الثاني الميلادي، وتزرع الآن في معظم بلاد العالم. الجزء المستعمل من نبات الليمون هي الثمار التي تجمع في فصل الشتاء؛ وذلك عندما يكون فيتامين ج في قمته.

تحتوي ثمار الليمون على زيت طيار بنسبة ٢,٥٪ والذي يوجد في الغلاف

الثمري للثمرة، ويشكل مركب الليمون ٧٠٪ من محتوى الزيت الطيار الفاتيربينين والفابايتين وبيتابايينين وسترال. كما تحتوي الثمرة على كومارينان وبايوفلافونيدات وفيتامينات جـ وأ ومجموعة فيتامين ب بالإضافة إلى مواد هلامية وسكاكر.

أما استعمالات الليمون فهو مطهر ومضاد للروماتزم ومقشع أي طارد للبلغم، ويعد فيتامين ج مرققاً للمخاط ومذيباً له، حيث إن الليمون من أفضل المواد للجهاز التنفسي. كما يعمل الليمون كمضاد للبكتريا وطارد لسموم الجسم ومخفض للحمى. كما يفيد الكبد والمعدة والأمعاء، ويقوي جدران الأوعية الدموية، عليه فإنه يمنع نزف اللثة ويفيد في اضطراب الدورة الدموية.

كما يعد عصير الليمون مفيداً لعلاج الأنفلونزا والبرد وأمراض الصدر ومقوياً جيداً للكبد والبنكرياس ويحسن الشهية ويساعد على الهضم. ويمكن استعمال عصير الليمون غرغرة لعلاج التهاب اللثة ونخر الأسنان وضد التهاب الحنجرة.

فيتامين ج Vitamin C: يمكن الحصول على فيتامين جـ من مصادر طبيعية ومن مصادر كيميائية مشيدة، ومن أهم المصادر الطبيعية التي يوجد بها فيتامين جـ هي البرتقال والليمون والفلفل الأحمر والملفوف واليوسفي والترنج والفلفل الأخضر والجوافة والمنقة والعنبروت والبطاطس والسبانخ والفراولة والطماطم والجرجير والبروكلي.

وتوجد منه أقراص تبلع مع ملء كوب من الماء ولا يجب مضغ الأقراص وتؤخذ بعد ساعة إلى ساعة ونصف من بعد الأكل. كما توجد كبسولات بالإضافة إلى محلول أو إلى حقن يمكن إعطاؤها عن طريق المختص. ويقوم فيتامين جـ على إذابة المخاط الموجود بالشعب الهوائية في الرئة وإخراجه عن طريق الكحة. ويحذر من استعمال فيتامين جـ للأشخاص الذين لديهم حساسية لهذا الفيتامين. وكذلك للأشخاص المصابين بمرض النقرس وحصاة الكلى، وكذلك المرأة الحامل والمرأة المرضع. كما يجب عدم أخذ جرعات كبيرة من فيتامين جـ حيث إنه يسبب حصى الكلى ولو أن الدراسات لم تثبت ذلك.

الانفعالات

قال علماء نفس أمريكيون إن هناك ثمانية انفعالات أساسية، وهذه الانفعالات التي توجد على عدة مستويات متنوعة من الشدة هي: الغضب، الخوف، السرور، الحزم، الرضا، النفور، الدهشة، الاهتمام أو الفضول، وتتحد لتؤلف الانفعالات الأخرى. وقد توصل العلماء إلى أن هناك عاملين يحددان المشاعر والانفعالات وهما التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم الإنسان والسبب الذي يعلل به الشخص تلك التغيرات.

واستناداً إلى هذه النظرية فإن الانفعالات تنتج من تأويلات الناس لأحوالهم بعد استثارتهم فسيولوجيا. وقد يكون الأثر الخارجي للانفعال ظاهراً للناس كالبكاء والضحك واحمرار الوجه والحزن والفرح وغير ذلك من تغيرات الوجه الأخرى.

إن هذه التغيرات الخارجية تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية يحس بها الشخص نفسه، فهو يستطيع أن يحس بتسرع نبضات قلبه وتنفسه وباندفاع الدم الذي قد يجعله يحس بتنمل في يديه أو قدميه وبوخز في فروة الرأس أو خلف الرأس وربما قشعريرة وتصبب العرق أو كليهما أو رجفة في الجسم لا يستطيع معه الوقوف أو الإمساك بشيء.

وقد يؤدي تكرار حدوث الانفعالات غير السارة إلى أمراض نفسية جسيمة مستفحلة من أنواع مختلفة وليست هذه الأمراض وهمية بل حقيقية ١٠٠٪، وهي تؤدي إلى تعطيل كثير من وظائف الجسم كالهضم، بل أحياناً تؤدي إلى تلف

أنسجة الجسم، كما هو الحال في القرحة الهضمية مثل قرحتي المعدة والاثني عشر والتهاب القولون.

ومن المعروف أن ارتفاع ضغط الدم وربما السكر والحساسية وكثير من الأمراض الأخرى يدخل في نشوئها عامل انفعالي قوي، وكثيراً ما تكون ذات منشأ نفسي (عاطفي) ويتشدد الأطباء في وقتنا الحاضر بالاهتمام بالأسباب النفسية للأمراض بأسبابها الجسمية على حد سواء.

ولابد أن نعرف مدى الصلة بين الانفعالات والصحة، فهذه الانفعالات سواء أكانت حادة أو عكسها ليس إلا جزءاً من الحياة، ولن تستطيع تفاديها بأي سبب من الأسباب.

إن الجزء الخاص بالانفعال في الجهاز العصبي هو الجهاز العصبي المستقل الأداء، فهو الذي يحكم وظائف بعض الأعضاء كضربات القلب وضغط الدم والهضم، وجميع هذه الوظائف أساسية للحياة، وهي تسير دون وعي منا ولا نستطيع أن نحكم فيها بشكل مباشر، والغدد الصماء متصلة اتصالاً مباشراً ووثيقاً بهذا الجهاز المستقل الأداء، وهي مثله سريعة الاستجابة للانفعال وذلك بصب هرموناته في الدم مما يؤدي إلى تنبيه سلسلة من التفاعلات في مختلف أعضاء الجسم، ومن الأمثلة المشهورة لعمل هذين الجهازين هو عندما يفزع الإنسان أو يغضب فهو يحس بضربات قلبه قد أسرعت ويحس بارتفاع قد حصل في ضغط دمه، وهذان الجهازان يجعلان الكبد يطلق في الدم قدراً كبيراً من وقود الطاقة المخزون فيها فيزيد مقدار السكر في الدم، وتتسع الأوعية الدموية الذاهبة إلى العضلات لتمدها بكمية أكبر من الدم الحامل لهذا الوقود، كأنما تتأهب للقيام بعمل جسمي ضخم، في الوقت نفسه يقف إمداد الجهاز الهضمي بالدم فتقف تبعاً لذلك عملية الهضم مؤقتاً وتمتنع شهوة الطعام ويشحب لون جدار المعدة حتى يزول الفزع أو الغضب، وضبط الانفعال من قبل البالغين أمر مهم، ومعنى ذلك أن يمنعوا آثارها من الظهور على ملامحهم، فالطفل يضرب إذا غضب، ولكن البالغ إن فعل ذلك فسيسبب مشكلات، ومع ذلك فالانفعالات

نفسها والتغيرات الجسمية التي تصاحبها ليست قابلة للتحكم، فالمطلوب إذن هو إيجاد الطرق المقبولة المهذبة لمقابلة الأسباب التي قد تثير الانفعالات الضارة، ثم التعبير عن هذه الانفعالات بطريقة غير مضرة عندما تثار، وأفضل طريقة في التحكم في الانفعالات هو ما يدرب عليه في صغره، فالمفروض مثلاً أن يغضب الطفل الصغير إذا ولد له أخ، وقد يحاول إيذاءه أو ضربه، وينبغي بالطبع ألا يسمح له بذلك، ولا ضرر من أن يسمح للطفل بأن يبدي شعوره بأنه لا يحب هذا الوليد الجديد، فذلك مما ينفس عن انفعاله ولا يضير الوليد لأنه لا يعرف شيئاً، ولا يجري عقاب الطفل وتأنيبه في أن يحمله على حب الوليد، ولكن إذا ما أظهر الوالدان للطفل تفهمهما لمشاعره التي يعبر عنها، على ألا تكون لها آثار مؤذية، فإنهما يكونان قد ألقيا عليه درساً غالياً في كظم غيظه وكبت انفعاله.

ما هي الأدوية العشبية التي يمكن استخدامها في الحد من الانفعالات التي تؤثر على صحة الإنسان؟.

توجد عدد من الأعشاب التي يمكن استخدامها للحد من الانفعالات وهي:

الناردين المخزني Valeriana: وهو نبات مهمل يصل ارتفاعه إلى ١,٢ متر له أوراق ريشية مقسمة وأزهارها قرنفلية، الجزء المستخدم من النبات الجذر والجذمور اللذان يقلعان في فصل الخريف، تحتوي جذور وجذامير الناردين المخزني على زيت طيار وأهم محتوياته أسيتات البورنيول والبيتاكارفلين واليريدويدات وقلويدات.



ويستعمل الناردين المخزني ضد القلق والأرق والانفعالات والكآبة، ويؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذور وتوضع في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي ويترك مدة ٥ دقائق ثم يحلى ويشرب بين وجبات الطعام أو بمعدل

كوبين يومياً. كما يوجد مستحضر من الناردين يباع في محلات الأغذية التكميلية تحت مسى فاليريان Valerian.

حشيشة القلب St. John Wort: ويعرف بعدة أسماء مثل شجرة القديسين والهيوفاريقون، وهو نبات شجري معمر له أزهار كثة صفراء اللون، الجزء المستخدم من النبات الأطراف المزهرة، تعرف حشيشة القلب علميا باسم Hypericum Perforatum تحتوي الأطراف المزهرة للنبات على زيت طيار (كاروفلين)، هيبرسين وشبيه الهيبرسين وفلافونديات.



يستخدم النبات كمضاد للاكتئاب ومضاد للتشنج وينبه تدفق الصفراء ومفرج للألم، كما أنه يعمل كمضاد للفيروسات، وطريقة الاستعمال أن تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من أزهار النبات وتوضع في كوب ثم يصب عليها ماء مغلي وتترك مدة ما بين ٥-١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم كوب في الصباح الباكر والآخر بعد وجبة الغذاء مباشرة. كما يوجد مستحضر مقنن في محلات الأغذية التكميلية تحت مسمى St. John Wort.

الزيزفون والترنجان Lime and Balm: الزيزفون شجرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، ذات لحاء رمادي أملس وأوراق قلبية. الجزء المستخدم منها الأزهار ذات اللون الأصفر، يعرف الزيزفون علمياً باسم Tilia Lenden وتحتوي الأزهار على فلافونيدات بالأخص الكويرسيتين والكامفيرول وحمض الكفائين ومواد هلامية وحمض العفص وزيت طيار، وتستخدم أزهار الزيزفون كمضاد للنرفزة والانفعالات الحادة والكآبة. أما الترنجات والمعروف علمياً باسم Melissa officinalis وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١.٥ متر ذو أزهار صغيرة بيضاء تحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وتربينات ثلاثية وفينولات وحمض العفص.

أما تأثيراته فهو مضاد للتشنج ومقو للأعصاب ومضاد للفيروسات، وطريقة الاستخدام هو أخذ ملء ملعقة شاي من مزيج مسحوقي أزهار الزيزفون والترنجان بنسب متساوية ووضعها في ملء كوب ماء يغلي وتركها مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

رعي الحمام والبردقوش Vervan and Marjoram: رعي الحمام نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد له سيقان صلبة وسنابل زهرية أرجوانية مع بياض. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية. يعرف رعي الحمام علمياً باسم Verbena officinalis ويحتوي على إيريدويدات مرة وأهمها فرنبين وفرنبالين وكذلك زيت طيار وقلويدات ومواد هلامية. ويستعمل كمقو عصبي ومقو ومنبه لإفراز الصفراء وكمضاد للانفعالات وتهدئة النفس.

أما البردقوش Marjoram فقد تحدثنا عنه كثيراً وهو عشب معمر الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية، ويحتوي على زيت طيار يضم الكارفاكول والثيمول ومواد عفصية ومواد راتنجية وفلافونيدات. ويستخدم ضد آلام المعدة والقلب ومريح للأعصاب والرأس.

وطريقة استعماله يمزج رعي الحمام مع البردقوش بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق رعي الحمام وملعقة أخرى صغيرة من البردقوش وتوضع جميعاً في كوب

ثم يصب فوقه ماء مغلي ويغطى ويترك مدة ١٠دقائق بعد التحريك، ثم يصفى ويضاف له عسل ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة.

الهدال والزعرور Mistletose and Hawthom: الهدال نبات متطفل على أشجار الزيتون والخوخ والمشمش والطلح والرمان، ويعرف أيضاً بالدبق، ومنه أنواع، الجزء المستخدم من الهدال الأوراق والأغصان والثمار الصمغية، يعرف علمياً باسم Viscum Album ويحتوي على جلوكوبروتينات ومتعددات الببتيز وفلافونيدات وحمض الكافئين واستيل كولين. ومتعددات البيتيز تثبط الأورام وتنبه المقاومة المناعية وهي تخفف القلق والانفعال وتحث على النوم وتفرج نوبات الألم والصداع.

أما الزعرور فيعرف علمياً باسم Crataegus oxyacantha والجزء المستعمل منه الأطراف المزهرة والعنبات ذات اللون الأحمر القاني، يحتوي على فلافونيدات حيوية مثل الروتين والكويرستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات وكومارينات وحمض العفص. ويستعمل الزعرور كمقو للقلب ويوسع الأوعية الدموية ومزيل للسموم.

والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق خليط الهدال والزعرور بأجزاء متساوية، ويوضع في كوب ثم يملأ المغلي ويقلب جيداً ثم يغطى ويترك مدة ١٠دقائق، ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل كوبين فقط في اليوم، وذلك بين وجبات الطعام، وتستخدم هذه الوصفة لعلاج النرفزة والانفعالات الحادة والكآبة.

حشيشة الملاك الصينية Dang Gui: حشيشة الملاك الصينية عبارة عن نبتة معمرة منتصبة قوية يصل ارتفاعها إلى مترين ذات أوراق خضراء زاهية وسوق جوفاء وأزهارها كثة مظلية ذات لون أبيض، الجزء المستخدم من النبات الجذمور، وتعرف علمياً باسم Anglica sinesis وتحتوي على كومارينات، وزيت طيار، وفيتامين ب١٢، وبيتاسيتوسيترول، وتعد حشيشة الملاك الوصفة المفضلة في الصين لدى النساء، فهي مقوية للدم ومضادة للتشنج وتدر الحيض ومقوية لوظائف الكبد وللجذمور مفعول مضاد حيوي ومسكن للحالات العصبية والنرفزة والانفعالات الحادة، وطريقة الاستعمال بأخذ ملء ملعقة صغيرة من

مسحوق الجذمور وتوضع في كوب ويصب فوقه ماء مغلي ويشرب منه بعد الفطور وأخرى عند النوم.

البابونج Chamomile: لقد تحدثنا عن البابونج كثيراً، ولكن نظراً لأهميته في تخفيف الانفعالات والشد العصبي فإننا سنتحدث عنه، والبابونج هو أزهار نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠سم ذات أوراق ريشية وأزهار صفراء تشبه أزهار نبات الربيع. الجزء المستخدم منه هو الأزهار التي تحتوي على زيت طيار يحوي استرات حمض التفليك والأنجليك والكمازولين وكذلك لاكتونات تربينية وفلافونيدات وكومارينات. يستخدم البابونج على نطاق واسع كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي، وهو مسكن معتدل ويحسن كثيراً من مستوى الهضم. كما يستخدم ضد الصداع والصداع النصفي، وكذلك لجلب النوم، ولعلاج وتهدئة الانفعالات. والطريقة أن يؤخذ من الأزهار ملء ملعقة كبيرة من المسحوق ويوضع في كوب ثم يصب فوقه ماء مغلي ويقلب جيداً ثم يصفى ويشرب بهدوء مرة بعد الفطور وأخرى بعد العشاء يومياً، ولا يجوز زيادة عدد الجرعات ويجب ألا تتناوله المرأة الحامل، ويجب عدم الزيادة على الجرعة المحددة؛ لأنه يسبب بعض المشاكل مثل القيء وحدة المزاج والدوخة وثقل الرأس.

جذر الراسن Elecampane: وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار، أوراقه ذهبية تشبه الأقحوان وأوراق مدببة كبيرة وأزهارها ذات لون أصفر في الخارج وأسود في المنتصف. الجزء المستخدم من النبات الجذور، وتوجد من الراسن أنواع كثيرة، ويعرف علمياً باسم Inula helenium ويحتوي على أينولين بنسبة ٤٤٪ وزيت طيار، أهم مركباته اللانتول ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية ومواد صابونية ثلاثية التربين مثل دامار أنديانول وستيرولات، ويستعمل كمقشع ومزيد للتعرق ومطهر وملطف ومقو للهضم، حيث يرفع من مستوى الشهية ويفرج التخمة ولحالات الاكتئاب النفسي. والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر النبات ويوضع في كوب ثم يضاف له ماء مغلي حتى الامتلاء، ثم يغطى ويترك مدة ما بين ٥-١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية، ويجب على الحوامل عدم استخدام هذا المستحضر.

الإنفلونزا

قبل الحديث عن الأدوية العشبية المستعمله في علاج الإنفلونزا نود أن نعطي القارئ الكريم نبذة مختصرة بتعريف المرض.

ماهي أسباب الإنفلونزا؟

الإنفلونزا مرض حاد معد يصيب الجهاز التنفسي ابتداء من الحلق إلى الرئتين، ويعرف لدى دول الغرب باسم فلو (Flu). والإنفلونزا سببت في السنين الماضية أوبئة خطيرة تصيب أمماً بأكملها، ولكنها الآن قليلة الخطورة وذلك بفضل التقدم العلمي ولا سيما في طرق التطعيم الواقية. والإنفلونزا تكون أشد خطورة على المسنين والأطفال، وأشد خطراً على مرضى الربو. والإنفلونزا تضعف المقاومة وعليه فإنها تمهد الطريق لغيرها من أمراض الجهاز التنفسي مثل التهاب الشعب وتكيسها والالتهاب الرئوي والتهاب الجيوب الأنفية والتهاب الأذن الوسطى، كما قد يتأثر بها القلب أيضاً.

الأسباب:

ماهي أسباب الإنفلونزا؟

سبب الإنفلونزا فيروس، ويعد هذا الفيروس من أكثر الفيروسات سرعة في الانتقال من شخص إلى آخر عن طريق العطس والسعال، وفيروس الإنفلونزا أربعة أنواع سماها العلماء أ، ب، ج، د، ويقسم كل منها إلى أربعة أقسام أخرى مثل أ١، أ٢. والفيروس أ٢ فصيلة جديدة ظهرت لأول مرة عام ١٩٥٧م وتعرف

باسم الإنفلونزا الآسيوية. وكان أول ظهورها في هونج كونج حيث أصابت أكثر من ٢٠٪ من الناس، ثم انتشرت ببطء حتى عمت أنحاء المعمورة، بأكملها في عدة أشهر. ونظراً لحداثة نوعها فلم يكن هناك طعم لمقاومتها.

الأعراض:

ما هي أعراض الإنفلونزا؟

عادة تظهر الإنفلونزا على الشخص فجأة بعد حضانة قصيرة للفيروس. وعندما يدخل هذا الفيروس إلى الجهاز التنفسي فإنه لا يقتصر على هذا الجهاز فقط بل يغزو الجسم جميعه في سرعة مذهلة. وأعراضه حمى وسعال وغثيان وآلام في الظهر والعضلات في أي جزء من الجسم، وتستمر الحمى ما بين يوم إلى سبعة أيام، ثم تنتهي فجأة، ولكن المريض يستمر في المعاناة من الإنهاك والضعف.

العلاج:

ماهو علاج الإنفلونزا؟

لا يوجد حتى الآن علاج ناجح للأنفلونزا، فمن المعروف أن الفيروسات لا تتأثر بأدوية السلفا والمضادات الحيوية ولكن هذه توصف لمريض الإنفلونزا من أجل درء مضاعفات الأمراض البكتيرية الأخرى مثل الالتهاب الرئوي. ويجب على المريض التزام الفراش من أجل وقاية غيره من هذا المرض السريع العدوى، ويجب على المصاب بالإنفلونزا الالتزام بالدفء وشرب السوائل بكثرة بالإضافة إلى تناول مسكنات الحمى كل ثلاث ساعات فإنها تساعد في القضاء على الحمى وتخفيف الآلام والضيق. ويجب على المرضى المصابين بالربو الذين يتعاطون علاجاً لذلك عند إصابتهم بالإنفلونزا زيادة جرعة أدويتهم الخاصة بالربو إلى الضعف لحين الشفاء من الإنفلونزا، ويجب التأكد من ذلك من طبيبهم المختص.

وهناك مصل للحد من الإنفلونزا يجب أخذه قبل التعرض للإصابة بوقت

كاف، ويجب على المسنين فوق الخامسة والستين والحوامل والأطفال ومرضى القلب والرئتين والكليتين استعمال مصل الإنفلونزا ويعاد التطعيم سنوياً، حيث إن حصانة المصل لا تدوم مدة طويلة، كما يجب الابتعاد عن الأماكن المزدحمة مثل المسارح وغيرها وكذلك ركوب السيارات العامة المزدحمة، كما يجب على كل مريض الإنفلونزا محاولة الاحتياط لكي لا يعدي غيره وذلك عن طريق تغطية أنفه وفمه عندما يكح أو عندما يعطس؛ وذلك باستعمال مناديل الورق الخاصة ورمي هذه المناديل في كيس القمامة واستبداله بمنديل جديد وهكذا. كما يجب عليه الإكثار من غسل يديه وأن تكون لديه منشفة خاصة في بيته لا يستعملها غيره وغسل الأواني التي يأكل فيها أو يشرب بها بعد الاستعمال مباشرة بماء مغلي. كما يفضل عدم معانقته للآخرين وعدم تقبيل الأطفال وعدم مصافحة الآخرين في أثناء إصابته بالإنفلونزا.

العلاج:

ماهي الأدوية العشبية المستخدمة في الحد من الإنفلونزا؟

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي تفيد كثيراً في علاج الإنفلونزا وهي:

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea: لقد تحدثنا عن حشيشة القنفذ الإرجوانية في موضوعات سابقة لكن حديثنا هنا عن تأثيرها على الإنفلونزا، حيث يقول الدكتور روي ابتون محاضر في الأعشاب الأمريكية: إن أفضل شيء للأنفلونزا هو دمج حشيشة القنفذ مع عصير الليمون عند الشعور بأعراض الإنفلونزا، حيث يحضر مغلي من أزهار حشيشة القنفذ وذلك بأخذ ملعقة صغيرة وغمرها في ملء

كوب ماء مغلي وتركها ٥دقائق، ثم يعصر على المغلي ليمونة كاملة، ثم يشرب من ذلك ثلاث مرات يومياً. أو يمكنك استخدام صبغة حشيشة القنفذ الموجودة في محلات الأغذية التكميلية بحيث تؤخذ ٢٥ نقطة وتوضع في كوب، ثم يعصر عليها ليمونه كاملة، ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، أو يمكن استعمال كبسولات حشيشة القنفذ الأرجوانية الموجودة أيضاً في السوق.

الثوم Garlic: لقد نجح المصريون القدامى في استعمال الثوم لعلاج الإنفلونزا والبرد، وأفضل طريقة لاستعمال الثوم هو تقطيع ثلاثة أفصاص من الثوم الأخضر الطازج ويلهم ثم يعقبه بشرب ملء كوب من الماء. ومن المعروف أن الثوم هو من أفضل الأعشاب الطبيعية التي تحتوي على مضادات الجراثيم والفيروسات ويكرر ذلك مرة كل مساء.

السلبوت الكبير Nasturtium: وهو نبات حولي متسلق يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار، أوراقه دائرية وأزهاره بوقية برتقالية اللون، وموطن هذا النبات البيرو، ويزدهر في الأماكن المشمسة وهو يزرع كعشبة للزينة والسلطة.

الأجزاء المستعمله من النبات الأزهار والأوراق والبذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات بما في ذلك الجلوكوتروبيولين والسبيلانتول والميروسين وحمض الأوكزاليك وفيتامين ج. يعد النبات من المضادات الحيوية الجيدة لكن الأزهار هي الأكثر تأثيراً. وقد استخدم هذا النبات من عدة قرون لعلاج الإنفلونزا والبرد والكحة، ويقدس أهالي البيرو هذا النبات ويستعملونه على هيئة شاي، حيث يؤخذ ملء ملعقتين من النبات المجروش ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

النعناع Peppermint: يحتوي النعناع على زيت طيار المركب الرئيس فيه المنثول وهو من مضادات البرد والإنفلونزا، ويستخدم النعناع على هيئة شاي حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأوراق الجافة وتوضع في كوب، ثم يضاف لها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب ويترك مدة ٥ دقائق مغطى ثم يصفى ويشرب. كما يستحب عمل مساج من زيت النعناع للصدر حيث يساعد على منع الإنفلونزا والبرد.

فطر شتاك Shitake Mushroom: يقول الباحثون اليابانيون: إن هذا الفطر الياباني الأصل والمعروف علمياً باسم Lentinus Edodes والذي يزرع على أرفف خاصة وعلى جذوع بعض الأشجار وله لون أبيض مثل الثلج يقولون إنه أفضل بكثير من العقاقير التجارية المصنعة كمضادة للفيروسات، ويقولون إن مركب اللنتين في هذا الفطر هو الذي يساعد على تقوية المناعة لكي تكافح فيروسات البرد والإنفلونزا وقد صممت وصفة تشتمل على هذا الفطر وهي كالآتي:

نصف كوب فطر شتاك طازج + نصف كوب ثوم مفروم + نصف كوب بصل على هيئة حلقات + كوبان سلطة مشكلة. يخلط فطر شتاك مع الثوم والبصل ويوضع عليها نصف كوب من صلصة السلطة، وتترك حتى تكون حلقات البصل طرية جداً ثم يضاف هذا المزيج إلى السلطة، وتحرك جيداً ثم تؤكل، هذه الكمية كافية لشخصين.

الحماض صغير الورق Sheep's Sorrel: وهو نبات معمر نحيل يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠سم له أوراق سهمية الشكل وسنابل زهرية خضراء تتحول إلى حمراء عند النضج، الأجزاء المستعمله من البنات هي جميع أجزائه عدا الجذور، يحتوي على مواد إنثراكينونية واكزلات وكذلك فيتامين ج، ويستعمل قبائل الأسكيمو هذا النبات لمكافحة الإنفلونزا والبرد، حيث يستعمل إما طازجاً بحيث يؤكل لوحده أو مع السلطة، ويمكن استعماله جافاً بأخذ ملء ملعقة كبيرة من النبات المجروش وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. هذا النبات ينمو على نطاق واسع في المملكة.



التفاح Apple: إن تناول تفاحتين بقشورها وبذورها تفاحة في الصباح وأخرى في المساء يخفف كثيراً من آلام وحمى الإنفلونزا، وبالنسبة للمصابين بمرض السكري فيأكل المريض نصف حبة صباحاً والنصف الآخر مساء.

مزيج من اليانسون وحصا البان والشمر: تؤخذ كميات متساوية من هذه المواد وتطحن جيداً ثم تحفظ في برطمان، وعند الإصابة بالإنفلونزا يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من المسحوق وتوضع في كوب ويصب عليها ماء مغلي ويقلب جيداً ويحلى بالسكر، ويغطى ويترك مدة عشر دقائق ثم يشرب وهو دافئ بمعدل كوب بعد كل وجبة، حيث يقوم على تخفيض الحرارة تماماً ويقلل من حدة الإنفلونزا.

الأخيليا أم الألف ورقة Achelia: لقد سبق الحديث عن نبات الأخيليا أم الألف ورقة في مواضع سابقة، وهي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركباته لينالول، كافور سابينين وكمازولين ولاكتونات الأحادية النصفية وفلافونيدات وحمض الساليسيليك وكومارينات وحمض العفص، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في كوب زجاجي، ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً وتقلب وتحلى بقليل من السكر وتغطى مدة ٥ دقائق ثم تشرب مرة بعد الفطور وأخرى عند الخلود إلى النوم، وتعد هذه الوصفة مضادة للأنفلونزا والزكام وخلافه.

رجل الأسد Lady's Mantel: وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم لها أوراق مفصصة وأزهار خضراء صغيرة جداً. الجزء المستعمل من النبات كل أجزائه بما في ذلك الجذر. تحتوي رجل الأسد على حمض العفص وجلوكوزيد وحمض الساليسيليك. تستعمل هذه العشبه لتخفيف حمى الإنفلونزا وتقليل آلامها، والطريقة أن يؤخذ من مسحوق العشبة ملء ملعق صغيرة وتوضع في كوب



ثم يصب فوقه الماء المغلي فوراً، ويقلب جيداً ثم يغطى ويترك مدة ٥ دقائق، ويمكن تحليته بالسكر أو العسل ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

شوربة الدجاج: يقول الدكتور أروين زيمينت بروفيسور بالولايات المتحدة الأمريكية: إن شرب جفنة من شوربة الدجاج المضاف إليها ثوم وبصل وفلفل أسود وشطة تعمل على مكافحة فيروس الإنفلونزا، ويقول البروفيسور زيمينت: إن مفعول هذه الشوربة يظهر بعد نصف ساعة من شربها، ويؤكد على طبخ الدجاج الذي يستعمل للشوربة حتى تتفسخ العظام عن اللحم.



البروستاتا

ما هي البروستاتا؟ وأين تقع؟ وما هو عملها؟

البروستاتا عبارة عن غدة تعرف بغدة البروستاتا، وهي عضو في الجهاز التناسلي عند الذكور فقط، وهي تفرز سائلاً كثيفاً يميل إلى اللون الأبيض يساعد على نقل الحيوانات المنوية (النطف)، ولكل ذكور ذوات الثدي شكل من أشكال غدة البروستاتا.

تقع غدة البروستاتا لدى الرجال تحت المثانة البولية تماماً وقبالة المستقيم مباشرة وتزن حوالي ٢٠ جم، وهي في حجم حبة أبو فرو (الكستناء) تقريباً. وتتكون غدة البروستاتا من نسيج عضلي وغددي وسطح ليفي خشن. وهي كتلة لحمية عضلية غدية مطاطة تدور كالحلقة حول قناة البول عند اتصالها بالمثانة، فهي تستطيع عند تضخمها، أن تضغط على قناة البول، فتخنقها، فتمنع البول أن يخرج فلا يستطيع صاحبه أن يتبول.

ما هو عملها؟

تقوم الخصيتان بإنتاج النطف وتنتقل عبر أنبوبتين إلى البروستاتا، وهناك تتصل الأنبوبتان بالأحليل، وهي القناة التي يمر بها البول حتى يخرج من الجسم، ويختلط السائل الذي تنتجه أو تفرزه البروستاتا مع النطاف، وهذا السائل يغذي النطاف ويساعد على نقله من الجسم عبر الإحليل.

مرض البروستاتا: والمعروف بمرض الأشياخ من آباء وأجداد تتركز خطورته الكبرى في أنه قد ينتهي بأن يحبس البول فلا يخرج من الجسم فيتسمم به المريض فيموت صاحبه، وكان الأجداد قبل التقدم العلمي يموتون بمجرد تضخم البروستاتا، حيث لم تكن هناك عمليات جراحية أو أدوية تقلص تضخمها.

تظهر أعراض البروستاتا في كل واحد من كل أربعة ممن تجاوزوا سن الخمسين؛ ولذلك يجب على من تعدى سن الخمسين من الرجال مراقبة بولهم، كم يخرج، وكيف يخرج، وحيث إن البروستاتا مرتبطة بجهاز البول، فما هو إذاً جهاز البول؟

جهاز البول يتألف في أعلاه من كليتين يمر بهما الدم فتأخذان منه الماء ترشيحاً، وفي الماء جميع فضلات احتراق الأغذية التي حدثت في خلايا الجسم بسبب نشاطه والتفاعلات الكيماوية فيه، والأجزاء الحيوية، وهذه المواد ذائبة في الماء المرشح. وهذا هو البول، وهو من الكليتين ينحدر في قناتين تعرفان بالحالبين (الأيسر والأيمن) تصبان في المثانة، وتتصل بالمثانة من تحت بقناة تعرف بقناة البول (الإحليل) وهي التي توصل هذا البول إلى القضيب فإلى الخارج.

ويوصف البول الناتج للأصحاء في الأربع والعشرين ساعة كالآتي:

الحجم: ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ سنتمتر.

الكثافة: ١،٠٠٥ إلى ١،٠٢٢.

لونه: باهت، لون القش إلى أصفر عنبري.

البولينة: ٢٠ إلى ٣٠ جراماً.

حمض البوليك: ٠،٦ إلى ٠،٧٥ جراماً.

النشادر: ٠،٥ إلى ٠،١٥ جراماً.

الكلوريدات: ١٠ إلى ١٥ جراماً.

الفسفات: ٢ إلى ٤ جرامات.

مجموعة المواد الصلبة: ٥٠ إلى ٧٠ جراماً.

من يصاب بالبروستاتا؟

يبدأ زيادة حجم البروستاتا بعد سن الأربعين، وقد وجدت متضخمة في ما بين ٣٥ ـ ٦٠ ٪ من الرجال الذين تجاوزت أعمارهم الخامسة والخمسين.

تضخم غدة البروستاتا Enlargemet of the prostate gland:

إن أخطر ما في مرض البروستاتا هو تضخمها، وعندما تتضخم تضغط على مجرى البول في أوله كما ذكرنا فيتعسر مسيل البول أو ينقطع انقطاعاً (ينحبس) ويعرف لدى عامة الناس "بالحصر".

والواقع أن الذي يتضخم ليس الغدة نفسها ولكنها غدد تبطن البروستاتا وتقع بينها وبين مجرى البول، وبتضخمها تزيح البروستاتا إلى الخارج فيصبح شكلها شبيهاً بشكل ثمرة أبو فرو (الكستناء) قاعدتها من أعلى إلى الخلف وعنقها من أسفل إلى الأمام، وتصبح البروستاتا ورماً ولكنه في الغالب يكون حميداً ونادراً ما يكون خبيثاً.

قد يزيد التضخم في البروستاتا حتى تصبح في حجم ثمرة اليوسفي الصغيرة أو ربما أكبر من ذلك.

اضطرابات الإفرازات:

ما أسباب تضخم البروستاتا؟

يبدو أن سبب تضخمها ربما يعود إلى اضطرابات في الإفرازات الهرمونية التي تنشأ عن تباطؤ يقع في النشاط الجنسي، والدليل على ذلك أن المرض يصيب الرجال بعد سن الستين، وربما قبل ذلك بقليل.

ما تأثير تضخم البروستاتا على المثانة؟

إن المثانة في الرجل الصحيح وعند امتلائها بالبول يكون شكلها كشكل الكمثرى ورأسها إلى أسفل، وإذا كانت البروستاتا صحيحة فإنها لا تتدخل في جريان البول

إطلاقاً، ولكن عندما تتضخم تؤثر في شكل المثانة فتضر بالمريض. إن البروستاتا عندما تتضخم تضغط من وراء وهي صاعدة، على المثانة فيحدث هذا الضغط في المثانة جيباً، يظل يزداد كلما زادت البروستاتا تضخماً، وعندئذ يظل هذا الجيب مليئاً بالبول حين يتبول المريض وعليه لا يفرغ بوله كله. إن هذا البول المتخلف فيه شر، حيث إنه لا يلبث أن يصيبه الفساد بسبب عدم خروجه وثباته في مكان لا منفذ له ويصبح حينئذ وكراً للميكروبات، حيث يلتهب جدار المثانة من جراء هذه الميكروبات العالقة بجدارها، وبالتهابه تصيب المريض أعراض من هذا الالتهاب فوق ما يعانيه من أعراض تضخم البروستاتا. إن البول في الرجل المعافى لا يلبث في المثانة عند امتلائها أكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات قبل أن يفرغ، ولهذا لا يتاح له الوقت بأن يفسد. وتجدر الإشارة إلى أن الرجل يفرغ حوالي ثلثين أو ثلاثة أرباع بوله خلال النهار والباقي في أثناء الليل.

هل يمكن أن تتأثر الكليتان من تضخم البروستاتا؟

نعم تتأثر الكليتان نتيجة لتضخم البروستاتا، حيث إن العدوى الميكروبية التي تصيب المثانة لا تنحصر فيها بل قد تصعد عن طريق الحالبين إلى الكليتين فتصيبهما وبإصابتهما تفسد وظيفتهما. ويظهر فساد وظيفتهما في تقصيرهما في استخلاص بقايا احتراق الأغذية في الجسم وطرد نفاياته عنه. ويظهر ذلك واضحاً في ارتفاع نسبة المادة الكيماوية المعروفة بالبولينا في الدم عند تحليله، وزيادة البولينا في الدم عن مقدار معلوم في حد ذاتها مرض خطير، إنه التسمم البولي، ويعين مقدار البولينا في الدم عند تحليله وهي تبلغ عند الأصحاء ٣٠ إلى ٤٠ ملليجرام إذا ما احتوى طعام الشخص على الكثير من البروتين (مثل اللحوم والبقوليات وغيرها).

ما الذي يجب على الشخص اتباعه عند بلوغه سن الخامسة والخمسين؟

يجب أن يكون الشخص يقظاً حيث إنه مع بداية التضخم المعتدل للبروستاتا لا يكاد الشخص يحس شيئاً غير عادي؛ لأنها لم تتضخم تضخماً كافياً يجعلها ترتفع فتضغط على المثانة فتجعل له جيباً يتخلف فيه البول. وهو أكثر ما يحس

به أول إحساس في الصباح عندما يقوم من النوم ويريد أن يتبول فيجد في ذلك صعوبة، إن الشخص يريد التبول ولكن البول لا يخرج، وإنما بعد لحظات وبعد صعوبة ويحس بحرقان وحزقان. ثم يخرج البول على هيئة قطرات في أول الأمر وبطيئاً وتطول مدة خروجه بشكل متقطع، وتكون المدة التي قضاها الشخص في التبول تعادل ضعف المدة عن الشخص المعافى. وقد يستمر على هذه الحالة مدة أسابيع أو ربما شهوراً أو حتى سنوات، دون أن يتزايد تزايداً ملحوظاً. ولكن عندما يتكون جيب المثانة ويصبح حقيقة واقعة بزيادة وتضخم البروستاتا عندها يتغير الحال، حيث تتعدد مرات البول وتتقارب كثيراً، وفي كل مرة لا يزيد مقدار البول الخارج إلى بضعة سنتميترات مكعبة، وسبب هذا التقارب في المرات، وقلة البول الخارج في كل مرة، هو أن الذي يخرج من البول إنما هو المقدار الذي يفيض من الجيب المثاني الذي تكوّن نتيجة لتضخم البروستاتا. وبما أن هذا البول يركز في هذا الجيب ويتحول ويتحلل ويفسد عند خروجه تكون له رائحة النشادر نظراً لفساده، وهو يخرج على هيئة قطرات ويصاحب خروجه الألم والحرقان. وقد ينتهي حال المريض بأن يتوقف بوله فجأة وعندئذ لا بد من التدخل الجراحي.

والطبيب يستطيع ببساطة معرفة حجم تضخم البروستاتا حيث يدخل إصبعه في شرج المريض فيعرف كم تضخمت.

ويصحب تقدير تضخم البروستاتا من قبل الطبيب معرفة وتقدير ما في المثانة من متخلف البول بعد أن يفرغها الطبيب بواسطة (الكسترة) التي يدخلها الطبيب إلى المثانة عن طريق القضيب.

متى يلجأ الطبيب إلى الجراحة؟

في بعض الحالات التي ينتبه فيها المريض من البداية إلى تضخم البروستاتا أو احتمال ذلك فيلجأ الطبيب في هذه الحالة إلى إعطاء المريض بعض العقاقير التي تخفض من الاحتقان القائم في الحوض أو بحقن الهرمونات وغير ذلك، وهذا العلاج إن لم يكن لإنقاص تضخم البروستاتا فهو قد يؤجل ازدياد

هذا التضخم، فإذا لم ينجح هذا العلاج تحتم على الطبيب اللجوء إلى الجراحة.

كيف تتم الجراحة؟

هناك إجراءات مهمة جداً لا بد من التأكد منها قبل عمل الجراحة وهي التأكد من حال الكليتين ومقدار البولينا في الدم وأنها تزيد عن ٥٠ ملليجرام في المائة سنتيمتر مكعب منه. وتسبق الجراحة تحضير خاص فيما يخص الطعام وذلك من أجل تقليل مقدار البولينا في الدم حتى لا تتجاوز ٥٠ ملليجراماً كما سبق ذكره ولتوقي العدوى من أي جانب. إن الجراحة نفسها وخاصة من قبل الجراح المتمرن لا تستغرق أكثر من ثلاثة أرباع الساعة. وقد بلغت مهارات الطب في هذا المجال حداً لا يتردد معه المريض في قبول أجرائها حتى ولو تعدى سن الثمانين. وقد أجريت فعلاً عمليات بنجاح لمرضى سنهم بين الثمانين والتسعين. والجراحة عادة أقرب إلى النجاح عندما يكون السن أصغر من ثمانين ومقاومة الجسم دون شك أكبر.

كيف يكون حال المريض بعد الجراحة؟

إن المريض بعد الجراحة يعود إلى حالته الطبيعية ويعود البول إلى جريانه سهلاً دون أي متاعب وتعود البولينا في الدم إلى المقدار المعقول وتزول الأعراض المزعجة التي يسببها تضخم البروستاتا. وقد رأينا كثيراً من كبار السن الذين أجروا جراحة البروستاتا وقد عانوا في تبولهم ما عانوا وعانوا من التسمم ما عانوه وهم يقولون إنهم بعد الجراحة يحسون بأنهم عادوا إلى الوراء عشرة أعوام وعشرين إلى الشباب والنشاط والمتعة بالحياة.

هل تؤثر إزالة البروستاتا في القدرة الجنسية أو الاخصاب؟

لا تؤثر إزالة البروستاتا في القدرة الجنسية على الإطلاق أما فيما يتعلق بالإخصاب فتؤثر إزالتها عليه، حيث إن السائل الذي تفرزه غدة البروستاتا والذي يغذي النطف وينقله من الجسم إلى الإحليل (القناة التي يمر بها البول)

لن يكون موجوداً بعد إزالتها، ولكن لا نستطيع الجزم بأنه لن يكون هناك إخصاب والله على كل شيء قدير.

هل يمكن أن يكون تضخم البروستاتا عائداً إلى فيروس من الفيروسات أم لا؟

نعم يمكن أن تصاب غدة البروستاتا بفيروس معين وتتضخم، ويجب في هذه الحالة إعطاء إحدى المضادات الحيوية القوية مدة لا تقل عن شهر، ومن المضادات الحيوية الجيدة ما يعرف باسم Ciprobay 500 mg يؤخذ قرص كل ٦ ساعات ولمدة لا تقل عن شهر، ويكون بالطبع تحت رقابة الطبيب المختص.

هل يمكن أن يكون تضخم غدة البروستاتا تضخماً خبيثاً وما علاجه؟

نعم قد يصاب الرجال المتقدمون في العمر بسرطان البروستاتا، وفي كثير من الحالات ينتشر من البروستاتا إلى أجزاء أخرى من الجسم قبل اكتشافه. والباعث على هذا السرطان هو هورمون الذكورة "تيستوستيرون" الذي تنتجه الخصيتان. وإذا انتشر واسعاً يلجأ الأطباء لعلاجه بهرمونات أنثوية أو بالخصا وهو إزالة الخصيتين جراحياً، وإذا لم ينتشر السرطان إلى أبعد من البروستاتا أزيل النسيج المصاب به فقط.

العلاج:

هل هناك أدوية عشبية أو معدنية أو حيوانية يمكن استخدامها كعلاج وقائي من البروستاتا المتضخمة؟

هناك بعض الأعشاب الجيدة التي تستخدم لعلاج تضخم البروستاتا وإخراج البول من جيب المثانة وتستخدم على نطاق واسع في أوروبا ومدعمة علمياً وهي:

بذور نبات سوباليتو: والمعروف علمياً باسم Sabal serrulata من فصيلة المروحيات (Palmaceae) وهو نبات شجري معمر أوراقه مروحية ينمو في

شمال أمريكا. للنبات ثمار عنبية الشكل تتكون في وسط الأوراق المروحية. الجزء المستخدم من النبات هي البذور ذات اللون الأسود. تحتوي البذور على المواد الكيميائية التالية: زيت طيار ٢،١ ٪ زيت ثابت، ستيرولات صابونية، مواد عفصية ومواد عديدة السكاكر.

تستعمل بذور نبات سوباليتو على نطاق واسع في أوروبا وأمريكا؛ ففي دراسة نشرت في مجلة بريطانية تسمى The British Journal of Clinical Pharmacology والذين أثبتوا أن خلاصة بذور نبات سوباليتو بجرعة ٢٣٠ مليجرام في اليوم تزيد نسبة خروج البول لمن لديه تضخم في البروستاتا بمقدار ٥٠ ٪ وتخفض نسبة البول بما يعادل ٤٢ ٪ وتخفض تضخم البروستاتا.

وفي دراسة أخرى نشرت في مجلة الأدوية البريطانية لعام ١٩٩٢م وجد أن بذور نبات سوباليتو لها تأثير على تضخم البروستاتا وعلى جريان البول أكثر من أي عقار آخر.

قشور نبات بيجم والمعروف علمياً باسم Pygeum africanum من الفصيلة الوردية، ونبات البيجم عبارة عن شجرة كبيرة دائمة الخضرة ذات أوراق متطاولة وأزهار بيضاء وثمار عنبية الشكل ذات لون أحمر.

تحتوي قشور النبات وهي الجزء المستعمل دوائياً على فاتيوسيترولز وتربينات ثلاثية ومواد عفصية.

ينمو النبات بكثرة في إفريقيا وتستعمل أخشابه على نطاق واسع، أما قشوره فيستخدمونها لعلاج الاضطرابات البولية.

وفي فرنسا أصبحت خلاصة قشور النبات العلاج الأساسي لتضخم البروستاتا، حيث يؤخذ مغلي القشور لتخفيف الآم الالتهابات الناتجة من تضخم البروستاتا المزمنة. ويقال إن الفرنسيين بدؤوا يستخدمونه أيضاً لعلاج سرطان البروستاتا. وقد عملت دراسة أكلينيكية في فرنسا في عام ١٩٦٠م أثبتت إن نتائجها إيجابية على غدة البروستاتا، وفي أغلب الدول الأوروبية يفضلون استئصال غدة

البروستاتا، أما في فرنسا فإن ٨١ ٪ من المصابين بتضخم البروستاتا يستعملون قشور نبات بيجم.

البقدونس Parsley: والمعروف علمياً باسم Petroselinum Crispum من الفصيلة الخيمية، وهو عبارة عن نبات عشبي حولي ويعرف أيضاً باسم المقدونس وجاءت هذه الكلمة من موطنه الأصلي، وقيل أيضاً إن أصله من سردينيا ويسمى أيضاً بالكرفس الرومي. الجزء المستعمل من البقدونس هي جميع الأجزاء.

المحتويات الكيميائية للنبات: يحتوي نبات البقدونس على كمية كبيرة من فيتامينات E.C.A وكلوروفيل وزيوت طيارة، وأهم مركب هو المرستيسين ٢٠ ٪ وابيول ١٨ ٪ كما يحتوي على فلافونيدات وكومارين كما يحتوي على كمية كبيرة من الحديد.

يستعمل البقدونس لعلاج أمراض كثيرة من أهمها إدارة للبول، ولهذا يستعمل في حالة تضخم البروستاتا، وكذلك للإقلال من تضخم البروستاتا، ويعد الشعب الهولندي من أكثر الشعوب التي تستعمل شاياً محضراً من أوراق البقدونس لهذا الغرض.

الجنسنج Ginseng: والمعروف علميا باسم Panax inseng من الفصيلة الأرالية. وهو نبات عشبي صغير معمر له أوراق مفصصة وثمار ذات لون أحمر زاه.

الجزء المستخدم من نبات الجنسنج هو الجذور التي تشبه في شكلها جسم الإنسان، ولا تجمع الجذور إلا بعد السن الخامسة للنبات، وأفضل أنواع الجنسنج الكوري فالصيني فالأمريكي، ويأتي نوع رابع ليس من جنس الجنسنج ولكنه يسمى جنسنج سيبيري.

المحتويات الكيميائية لجذور الجنسنج: يحتوي الجنسنج، صابونينات ثلاثية التربين وتتمثل في المركبات المعروفة باسم جنسينوسايدز وكذلك مركبات اسيتالينية وبناكسانز وسيسكوتربينات. أما استعمالات الجنسنج فله استعمالات كثيرة من أهمها أنه مقو لجهاز المناعة ويقاوم العدوى بالجراثيم ويدعم وظائف الكبد.







كما يخفف من تضخم البروستاتا ويدر البول. والشعب الصيني هو من الشعوب التي تشرب شاياً مصنوعاً من جذور الجنسنج، حيث يؤخذ ربع ملعقة شاي من مسحوق الجنسنج ويضاف إلى كوب ماء سبق غليه ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم، ويمكن مضغ جذور الجنسنج وبلعها ولكن بكمية لا تزيد عن ٢ جرام يومياً.

بذور القرع Pumpkin Seeds: وتعرف أيضاً ببذور الدباء أو بذور اليقطين. وقد تحدثنا في الجزء الثاني من هذه الموسوعة عن اليقطين بشكل مفصل؛ وذكرنا أن بذور القرع تستعمل على نطاق واسع في علاج أمراض البروستاتا؛ وذلك لاحتواء البذور على كمية كبيرة من الماغنسيوم والزنك التي لها تأثير على أمراض البروستاتا.

حبوب لقاح النحل Bee Pollen: لقد وجد في دراسة أجريت عام ١٩٦٧م أن حبوب لقاح النحل كان لها تأثير لتخفيف أعراض تضخم غدة البروستاتا، توجد وصفة صينية جيدة جداً ضد تضخم البروستاتا تسمى Kat Kit wan Prostate Gland Pills كما أن هذه الوصفة تزيل آلام خروج البول عند مرضى البروستاتا.

ويجب استخدام الأحماض الأمينية وبالأخص الوصفة المكونة من خليط من الجلايسين واللانين وحمض الجلوتاميك حيث أثبتت دراسة علمية أن هذا الخليط من الأحماض الأمينية خفضت بشكل كبير من تضخم غدة البروستاتا لدى أكثر من ٩٠ ٪ من المرضى الذين عانوا من البروستاتا.

كما ينصح بتعاطي المواد التالية: فيتامين E وفيتامين B3 وحمض الفوليك، والماغنسيوم والكالسيوم والأرجنين والسيلينيم والميثونين.



شبش الذرة Corn Silk: وهو الأسلاك أو الخيوط الذهبية التي تتكون في قمة عذوق الذرة. ويعتقد الهنود الحمر وبعض الأمريكيين أن شبش الذرة له قدرة كبيرة على تقليص تضخم غدة البروستاتا، كما أنه يخفف كثيراً من التهاباتها. ويستعملونه أكلاً وهو طازج أو يعملون منه شراباً، حيث يغلون الماء ثم يضيفون إلى ملء كوب من الماء المغلي ثلاث أونسات من شيش الذرة ويشربونه بعد عشر دقائق.

ولتلافي أمراض البروستاتا يجب عليك اتباع ما يلي:

- ابتعد عن تناول الأشياء التي تحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والكولا والمتة والمدرات التي تزود إدرار البول.

- خذ عشاءك مبكراً وحاول تقليص السوائل التي تأخذها بعد العشاء. كما يجب عليك عدم استخدام أي من مضادات الهستامين؛ لأنها تقلص قوة انقباض المثانة، وأيضاً وصفات البرد والزكام لا سيما تلك التي تحتوي على مركب سودو افدرين Pseudoephedrine التي تثير انقباض أنسجة العضلات الملساء للبروستاتا.

- تحاشى الأطعمة التي فيها بهارات وكذلك مضادات الإسهال التي تثير المجاري البولية وبالتالي تثير غدة البروستاتا.

- الحمام الدافئ يرخي أنسجة العضلات الملساء للبروستاتا.

- الجنس يساعد على عدم الاكتظاظ بسوائل البروستاتا.

يستخدم الثوم في جرعات قليلة حوالي فص ثوم يومياً أو يمكن استخدام مستحضرات الثوم الموجودة حالياً في الأسواق، حيث أثبتت دراسة أجريت للثوم المعمر أنه يدمر بشكل إعجازي نمو خلايا سرطان البروستاتا عند الإنسان، ولكن يجب على الأشخاص الذين يتعاطون أدوية مرققة للدم عدم استخدام الثوم بجرعات كبيرة.



البواسير

البواسير تضخم في أوردة المستقيم، وفي المستقيم نوعان من الأوردة: الأوردة الداخلية التي تبطن الجزء السفلي من المستقيم وتمتد إلى الأعلى، والأوردة الخارجية، التي توجد تحت الجلد في الشرج. وعندما تتسع هذه الأوردة تتحول إلى بواسير.

ويبدو أن كثيراً من الناس يرثون القابلية للإصابة بالبواسير. لكن التعرض لأي ظرف يسبب زيادة مستمرة أو طويلة في ضغط الدم في أوردة المستقيم قد يساعد على الأصابة بهذه الحالة، ومن هذه الحالات الإمساك والحمل والوقوف على القدمين لفترات طويلة والتعنية التي تصاحب الإصابة بالدوسنتاريا المزمنة، ولا تسبب البواسير الناتجة عن الأوردة الخارجية الكثير من الألم أو الضيق إلا إذا تكونت جلطة دموية في الوريد، وسببت التهاباً، أما بواسير الأوردة الداخلية فقد تنزف، وقد تخرج من الشرج بسبب حركة الأحشاء، وقد يسبب هذا النوع من البواسير الألم والحكة.

ومن أعراض الإصابة بالبواسير النزيف، فقد يكون البراز مصحوباً بدم قان ويكون قليلاً في البداية ثم يزداد مع تقدم المرض، كما يشكو المصاب من ثقل فتحة الشرج، وقد يتحسس خروج الأوردة منها خاصة عند التبرز وهي ما يعرف بالدرجة الثانية من الإصابة، فإذا كان خروج هذه الأوردة دائماً كان المصاب في الدرجة الثالثة من الإصابة بالبواسير. كذلك يكون هناك إفراز متزايد من المخاط ولا يكون هناك ألم إلا إذا حدثت مضاعفات. وأخيراً تظهر الأنيميا على المريض نتيجة لفقدان الدم المستمر.

ويكون العلاج في الحالات الخفيفة بمراهم طبية أو تحميلات (لبوس) أو بالتغطيس في ماء دافئ، وفي الحالات التي يعاني فيها المريض نوبات مؤلمة متكررة أو نزفاً متكرراً أو مستمراً فيكون العلاج المثالي في هذه الحالة بالجراحة، حيث تستأصل هذه الأوردة المتمددة. ولا تجرى الجراحة إذا كانت البواسير عرضاً لمرض بالجسم. خلاف السرطان -فإنه يعالج المرض الأصلي- ومعالجة البواسير موضعياً بالزيوت والمراهم.

هل هناك علاج للبواسير بالأعشاب الطبية أو المشتقات الحيوانية؟

نعم هناك علاج بالأعشاب الطبية والمشتقات الحيوانية.

البصل ONION: سبق الحديث عن البصل في حالات سابقة، والطريقة أن يشوى البصل ثم يدهس مع دهن ثم تطلى به البواسير فإنه مفيد جداً ويستمر المريض في استعمال هذه الوصفة يومياً حتى تزول البواسير، ويجب عدم استخدام هذه الوصفة إذا كانت البواسير قد بدأت تنزف دماً؛ إذ يجب عليه الانتظار حتى يتوقف النزيف ثم يستخدم الوصفة بعد ذلك، كما يمكن غلي نصف بصلة متوسطة الحجم مدة ثلاث دقائق في لتر من الماء وتصفيته بعد ذلك وتبريده حتى يكون فاتراً ثم يحقن شرجياً.

أقماع الباذنجان Eggplant: الباذنجان نبات عشبي معمر يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٨-٧٠ سم له أوراق صوفية كبيرة مفصصة وأزهار بنفسجية وثمار كبيرة بنفسجية اللون.



يعرف الباذنجان علمياً باسم Solanum melongena والجزء المستخدم من النبات أقماع الثمرة والثمرة وعصير الثمرة والأوراق.

تحتوي ثمار الباذنجان على بروتين ومواد كربوهيدراتية وفيتامينات أ، ب، ب٢، ج. تستعمل ثمرة الباذنجان طازجة حيث تهرس وتوضع

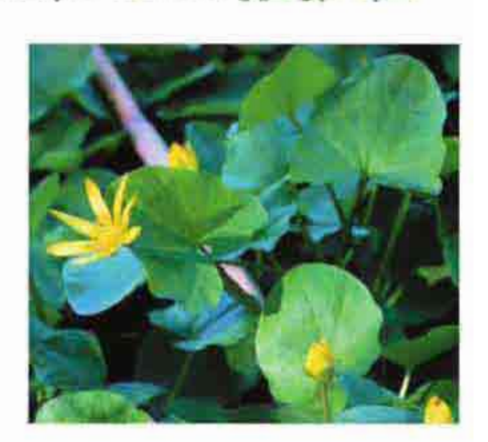
على البواسير مرة واحدة في اليوم، أما أقماع ثمرة الباذنجان فتسلق مع اللوز المر واللوز الأخضر ثم تستخدم كدهان على البواسير.

الموز BANANA: الموز نبات معمر يعرف علمياً باسم Musa spp حيث توجد أنواع من هذا الجنس، والجزء المستخدم الثمار.

تستعمل ثمار الموز لعلاج البواسير، حيث تؤخذ حبة، وتقسم إلى قسمين ثم تطبخ على البخار نصف استواء بقشرها حتى تكون طرية جداً ثم تؤكل مرتين في اليوم مرة في الصباح على الريق ومرة قبل النوم، وهذه الوصفة إحدى الوصفات الصينية المشهورة.

التين FIG: سبق الحديث عن التين بالتفصيل، والجزء المستخدم من التين هو الثمار غير الناضجة والأوراق، حيث تغلى ثلاث أوراق من شجرة التين في لتر ماء، ثم يبرد وتغسل به البواسير أو يمكن الجلوس فيه، كما تؤكل حبة إلى حبتين من التين غير الناضج على الريق يومياً.

عشبة البواسير PILEWORT: نبات عشبي يصل ارتفاعه ما بين ١٠–٣٠ سم له ساق أجوف رخو يحمل أوراقاً كبيرة خطافية قلبية الشكل، الأزهار صفراء لامعة تعرف علمياً باسم Ranunculus ficaria الجزء المستخدم من النبات: الأجزاء الهوائية، يحتوي النبات على مواد صابونية وبروتو أنيمونين وأنيمونين ومواد عفصية وفيتامين ج.



يستعمل النبات على هيئة مرهم لعلاج البواسير، ويجب عدم استعمال النبات عن طريق الفم.

بذر قطونا PSYLLIUM: ويعرف هذا النبات أيضاً باسم حشيشة البراغيث، وتوجد ثلاثة أنواع من هذا النبات، والجزء المستخدم من النبات البذور وقشور البذور.

تحتوي البذور على مواد هلامية، وأهم مركب في الهلام هو ارابينوكسايلان، ويحتوي أيضاً على زيت ثابت بنسبة ٢—٥ ٪ ومواد نشوية، وتستعمل بذر قطونا لعلاج البواسير، حيث أثبتت الدراسات العلمية الأمريكية والألمانية والاسكندنافية أن بذور قطونا لها خاصية التليين ومضادة للإسهال، ويوجد مستحضر من بذور قطونا يباع في الصيدليات لهذا الغرض.

الهماميلس (المشتركة الإفرنجية) WITCH HAZEL: شجرة معمرة يبلغ ارتفاعها حوالي ٦ أمتار وتنبت على أطراف الغابات الرطبة، وقد سميت شجرة بندق السحرة؛ ذلك أن السحرة الهنود يضفون عليها قوة سحرية خارقة. تعرف علمياً باسم Hamamelis Virginiana والجزء المستخدم من الشجرة الأوراق والقشور.

تحتوي الأوراق والقشور على مواد عفصية بنسبة ٨—١٠٪ وفلافونيدات ومواد مرة وزيت طيار (في الأوراق فقط).

تستعمل القشور والأوراق لعلاج البواسير والالتهابات، وإيقاف النزيف الداخلي والخارجي ويستعمل مغلي الأوراق والقشور بعد أن يبرد قليلاً حيث يمكن للمصاب بالبواسير الجلوس في هذا المحلول، وتوجد طرق أخرى وهي أن تغمس قطع من القطن في المحلول ثم توضع في الثلاجة وبعد أن يأخذ المريض حماماً مائياً يضع القطن المشبع بالمحلول والمبرد في الثلاجة في فتحة الشرج لكي يلاصق الأوعية الدموية المتمددة، كما يمكن عمل مرهم من مستخلص القشور وتدهن به البواسير، وتعد وصفات نبات الهماميلس فعالة لهذا الغرض.

الحنظل COLOCYNTH: نبات عشبي معمر مداد على الأرض له أوراق مفصصة مغطاة بشعيرات بيضاء، الأزهار صفراء إلى مبيضة، له ثمار كبيرة خضراء مخططة بلون أخضر فاتح وعند النضج تتحول إلى اللون الأصفر.

يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus colocynthus والجزء المستخدم منه الثمار.

تحتوي ثمرة الحنظل على لب هو المادة الفعالة، ويحتوي هذا اللب على مواد راتنجية، ومن أهم مركباتها إيلاتيرين (A) وايلاتيريسين (B) كما يحتوي على قلويدات وبكتين ومواد صابونية، يستعمل الحنظل كمادة مسهلة قوية، ولكن بالنسبة للبواسير فإن الاستعمال يختلف، حيث تؤخذ الثمرة قبل النضج وهي ما زالت خضراء ثم تقسم إلى أربع قطع وتستعمل كل قطعة لدهن البواسير وهذه الوصفات مجربة وناجحة.



بذر الكتان LINNSEED: نبات عشبي صغير يتراوح ارتفاعه بين ٣٠-١٠٠ سم له أزهار زرقاء جميلة، ويعرف علميا باسم Linum usitatissium الجزء المستخدم زيت البذور والبذور.. تحتوي البذور على مواد هلامية وجلوكوزيدات فينولية وأنزيمات وبكتين وزيت ثابت وبروتين كما يحتوي على فلافونيدات وستيرولز.

يستخدم زيت بذر الكتان لعلاج البواسير حيث تدهن به إذا كانت خارجة، أو تغمس قطع من القطن في الزيت وتدخل في فتحة الشرج وهذه الوصفة مفيدة.

عود ريح مغربي BERBERIS: ويعرف بالمأميران، وهو نبات صغير له أغصان معوجة صلبة لونها مصفر يعرف علميا باسم Berberis Aristata والجزء المستعمل منه الثمار والسيقان والجذور والأوراق. يحتوي النبات على قلويد يعرف باسم بيربرين واكسي كانثين وبيربامين.

يستعمل في تسكين آلام البواسير، حيث يؤخذ ٤٠ جراماً من الأوراق أو الثمار في لتر ماء، ويغلى ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً.



زيت الخروع CASTOR OIL: كلنا نعرف زيت الخروع الذي يستخدم لتنظيف المخلفات في الأمعاء وهو من المسهلات، يؤخذ هذا الزيت وتدهن البواسير المتدلية به وذلك لعدة مرات وبحرص.

نخاع سيقان الجمال: يستخرج مخ أو نخاع الجمال ثم تدهن به البواسير فيشفيها وهذه الوصفة مجربة.

العاقول ALHAGI: وهو نبات عشبي شوكي معمر يعرف علمياً باسم ALHAGI GRAECORUM وهو أحد النباتات المستوطنة في السعودية والجزء المستعمل منه جميع أجزائه.

يحتوي على جلوكوزيدات انثراكينونية ومواد عفصية وراتنجية وستيرولات غير مشبعة ومواد صابونية ومواد كربوهيدراتية.

تستخدم جميع أجزاء النبات شرباً أو بخوراً أو طلاءً حتى ولو برد ماؤه لعلاج البواسير، كما يستعمل النبات كمضاد لعلاج البواسير ولتخفيف آلامها.

ملاحظة مهمة لمرضى البواسير:

يجب على مرضى البواسير عمل أي نوع من الرياضة وأفضلها المشي، كما يجب علاج الإمساك لأنه أساس المشكلة ويجب الإقلال من تناول السمك ولحم البقر والحوامض والتوابل الحارة والاستمرار في دهن فتحة الشرج.



التجاعيد

تشغل مشكلة التجاعيد شريحة كبيرة من الناس وبالأخص السيدات اللاتي ينزعجن عند رؤية أول رسمة للتجاعيد تقع على وجوههن. والاهتمام ببشرة الوجه قديم جداً ومحاولة التخلص من التجاعيد هو الشغل الشاغل لدى السيدات. ولم يكن الاهتمام ببشرة الوجه وليد اليوم بل هو قديم جداً، حتى إنه عندما فتح علماء الآثار في مصر مقبرة الملك توت عنخ آمون فرعون مصر الصبي عثروا على كنز من المشغولات الثمينة، ووجد الباحثون المهتمون بعملية الشيخوخة ورقة من البردي تحتوي على وصفة الملك المضادة للتجاعيد، وكانت عبارة عن زيت جوز الهند وأعشاب البلسم والناردين ممزوجة بدهن حيواني، لم تكن وصفات الفرعون المضادة للتجاعيد مختلفة عن الوصفات الأخرى الكثيرة التي وصفت على مر القرون، شاملة كل شيء من شحم الدب والإوز حتى القطران وزيت التربنتين.

كيف تظهر التجاعيد بشكل عام؟

تنتج التجاعيد بسبب التغيرات التي تحدث في الكولاجين Collagaen وهو البروتين الذي يربط الإنسان ببعضه، وهو يشكل ثلث محتوى جسم الإنسان الكلي من البروتين و٧٠٪ من النسيج الضام.

إن الجلد والنسيج الضام لصغار السن يحتوي على كولاجين ذائب ومرن في المقام الأول. وكنتيجة لذلك يمكنه أن يمتص الرطوبة ويذبل. وهذه العملية المستمرة من الترطيب والانتفاخ تبقي الجلد صغيراً ومرناً ويبدو أملس وناعماً

ونضراً، ولكنه عندما يتعرض للشمس وللتدخين والشيخوخة الطبيعية يحدث تلف تأكسدي للجلد، وهذا التلف هو من النوع نفسه الذي يحدث للحديد عندما يصدأ. وفي الجسم تسبب هذه العملية الكيميائية تكوين الكولاجين غير الذائب الذي هو بالتالي غير مرن، وغير قادر على امتصاص الماء جيداً كما أنه لا ينتفخ.

وعندما يفقد الجلد المرونة والرطوبة تتكون التجاعيد والخطوط خاصة في المناطق المعرضة لضوء الشمس، وأهم تلك المناطق الوجه والعنق وظاهر اليد.

إن كثيراً من المرطبات الخاصة بالجلد التجارية التي تباع بدعوى أنها تجدد الكولاجين الذائب وتعيد للجلد شبابه متيحة لخلايا الجلد أن تمتص كمية أكبر من السائل بحيث تختفي التجاعيد، فأنا شخصياً أشك في ذلك الأمر.

هل هناك أدوية عشبية أو زيوت طبيعية تؤثر في التجاعيد؟

نعم هناك وصفات عشبية وزيوت طبيعية تساعد على التقليل من التجاعيد، حيث إن معظم مضادات التجاعيد الطبيعية تعتمد على مضادات التجاعيد الطبيعية وتعتمد على مضادات الأكسدة في المواد التي تخلص الإنسان من الشقائق الحرة، وهي جزيئات الأكسجين شديدة النشاط التي يعزى إليها السبب في التلف التأكسدي. تساعد المرطبات على منع الجفاف بينما ترطب وتلين الجلد، وأهم الأدوية العشبية المستخدمة في هذا المجال هي:



الخيار Cucumber: والخيار نبات زاحف له ثمار متطاولة تشبه ثمار الكوسة والقثة. يعرف علمياً باسم Cucumis sativus الجزء المستخدم من نبات الخيار ثمرته.

يحتوي الخيار على كمية كبيرة من ماء وفيتامينات أ و ج ولا يحتوي على مواد غذائية كثيرة؛ لذلك هو

ينفع المصابين بالسمنة، والخيار الرطب البارد له تاريخ طويل في الاستخدام في تهدئة الحروق ومنها الحروق الناتجة عن أشعة الشمس وفي منع التجاعيد. والخيار أرخص ثمناً من المرطبات التجارية وأكثر فائدة، والطريقة أن يقطع إلى شرائح على هيئة أقراص رفيعة وتمسح بها على مكان التجاعيد، ويمكن أيضاً أن تفرمه في الخلاط ثم توضع الخلطة كقناع للوجه، ثم اشطف الوجه منه بعد ٣٠ دقيقة.



إكليل الجبل Rosrmary: نبات اكليل الجبل يعرف أيضاً باسم حصا البان، عبارة عن نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات الهوائية، ويعرف علمياً باسم Rosmarinus officcnralis ويحتوي على زيت طيار ويعد من مضادات الأكسدة. وقد عرف نبات إكليل الجبل بين الباحثين اليابانيين بأنه علاج واق ناجح ضد التجاعيد. استخدمه كأحد التوابل المستخدمة في الطهي أو اعمل منه شاياً بمقدار ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من مسحوق الأوراق الجافة وضعها في ملء كوب ماء مغلي واشربه بعد عشر دقائق بمعدل مرتين في اليوم.

اللوز Almond: ونبات اللوز شجرة كبيرة معمرة، الجزء المستخدم منها بذورها، ويعرف علمياً باسم Prunus dulcis ويحتوي اللوز على زيت ثابت وهو غني بفيتامين أ، ب وبمقادير عالية من السكر والصمغ ومعادن مثل الفسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم

والكالسيوم والكبريت والصوديوم والحديد ويستخدم زيت اللوز لتدليك المناطق المتجعدة وهو يبطئ عملية التجعيد. وزيت اللوز أخذ طريقه بتزايد مستمر في عالم العطور والتجميل.

الصبار Aloe: ونبات الصبار عشب معمر له أوراق خنجرية الشكل عصيرية ممتلئة بعصير مائي ويعرف علمياً باسم Aloe vera والجزء المستخدم منه عصارة الأوراق المائية، وهو يحتوي على مواد انثراكينونية. ولقد ذكر موضوع الصبار في عملية منع التجاعيد حيث ذكرت كليوباترا أنها كانت تدلك وجهها يومياً بعصارة ورق الصبار، وجوزفين زوجة نابليون كانت تضيف عصارة الصبار إلى اللبن لتعمل منه غسولاً للوجه. ويعد الصبار مكوناً رئيساً في العديد من المنتجات الحديثة للعناية بالجلد.

زيت الخروع Castoroil: وزيت الخروع يستخرج من بذور نبات الخروع المعروف علمياً باسم Ricinus communis. وقد عرف واستخدم زيت الخروع منذ قرون طويلة كزيت للوجه وكجزء من مستحضرات التجميل، ويعد من المرطبات الجيدة للبشرة.



الأفوكاتو Avocado: والأفوكاتو عبارة عن ثمرة كبيرة تشبه في حجمها ثمرة الكمثرى، تحتوي ثمرة الأفوكاتو على بذور، هذه البذور تحتوي على زيت ثابت وهو ذو رائحة عطرية مبهجة ويستخدم هذا كدهان للأشخاص ذوي الجلد الجاف، والطريقة أن يضع الدهان مباشرة على الوجه.

الكاكاو Cocoa: وشجرة الكاكاو شجرة كبيرة تعرف علمياً باسم

Theobroma وله ثمار كبار، وتستخدم زبدة الكاكاو المشهورة كمرطب أساسي في مستحضرات غول الجلد وأدوات التجميل، وتعد زبدة الكاكاو المادة الرئيسة لمنع التجاعيد الذي اقترحه صيدلي المنتجات الطبيعية د. البرت لونج، وهي ترطيب الجلد الجاف وبالأخص حول العينين وزوايا الفم والعنق. وهناك مرطب آخر مماثل لزبدة الكاكاو وهو زيت جوز الهند.

اللاكهيدرين Lachydnin: هذه المادة تباع في الصيدليات، وهي مركب طبيعي، وهو حمض من الأحماض الألفاهيدروكسيلية (AHA) ويوجد في الفواكه واللبن الرائب وقصب السكر، وغالباً ما يطلق على الأحماض الألفا هيدروكسيلية أحماض الفاكهة، وهي تساعد على تقشير الجلد الميتة عن طريق إذابة السيداميدات وهي المواد التي تربط الخلايا معاً.

وإزالة الخلايا الميتة من على سطح الجلد تظهر الخلايا الممتلئة الحية الموجودة أسفلها والتي تشارك في إعطاء المظهر الأكثر شباباً. يستخدم أطباء الأمراض الجلدية تركيزات قوية من الأحماض الألفا هيدروكسيلية لتقشير الوجه.

كما أن اللاكهيدرين يزيد من سمك الطبقة الخارجية لخلايا البشرة، وبذلك يزيد من قدرة الجلد عن الاحتفاظ بالرطوبة فتزول التجاعيد والخطوط الدقيقة. وعلى عكس بعض العلاجات المضادة للشيخوخة مثل الريتين – أ Retin A الذي يسبب حساسية الشمس واللاكهيدرين لا يسبب هذه الحساسية، وفي دراسة تم فيها وضع اللاكهيدرين مرتين يومياً مدة ٦ أشهر فقلل التجاعيد الدقيقة بشكل ملحوظ في ٩٠ ٪ من الأشخاص الذين استخدموه.

العنب Grape: من منا لا يعرف العنب، فهو من أفضل الفواكه، والعنب يحتوي على اللاكهيدرين في عدد كبير من مستحضرات الوجه. وبدلاً من استخدام اللاكهيدرين يمكنك عصر العنب، ثم تضع العصير بقشوره وبذوره على الوجه لقناع ويترك عليه مدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء.



الزيتون Olive: والزيتون معروف ويعرف علمياً باسم Olea europea ويستخدم زيت الزيتون لتطرية وتجميل الجلد، وهو يستخدم كمرطب فقط حيث يساعد على تأخير ظهور التجاعيد. والاستعمال يكون بعرض الوجه على بخار الماء برفق ثم يدهن بزيت الزيتون.

الأناناس Pineapple: وثمرة الأناناس مشهورة لدى شريحة كبيرة من الناس وتعرف علمياً باسم Ananas comosas وطريقة استعمال الأناناس أن تفرم الثمار ثم يوضع الهريس كقناع على الوجه ويترك مدة مدة نصف ساعة ثم يشطف بعد ذلك بالماء.

الجزر Carrot: وهو غني عن التعريف يعرف علمياً باسم Daucus carota وهو غني جداً بفيتامين أ، ونقص هذا الفيتامين يسبب جفاف الجلد وتجعده. يحتوي الجزر أيضاً على مضادات الأكسدة وأهمها البيتاكاروتين Beta carotene ويمكن أكل حبتين يومياً من أجل كل المواد الكيمائية المانعة لحدوث السرطان والتي يحتويها نبات الجزر، ولاستعمال الجزر ضد التجاعيد يفرم ويوضع على المكان ثم يترك مدة ٢٠ دقيقة ثم بعد ذلك يشطف بالماء.

قسطل الفردوس Horse Chestnut + بندق الساحرة Which hazel: وهما نباتان معمران يعرف الأول علمياً باسم Aesculus hippocastanum والثاني باسم Hamamelis vinginiana. لقد اختبر العلماء اليابانيون ٦٥مستخلصاً نباتياً ووجدوا أن سبعة منها لها نشاط فعال كمضادات للأكسدة لديها قدرة كبيرة ضد التجاعيد. ويمكنك الحصول على ثلاثة منها هي قسطل الفرس وبندق الساحرة وإكليل الجبل، ولكن الباحثون اعتبروا قسطل الفرس وبندق الساحرة



هما الأفضل. وتوجد مراهم في أماكن التغذية التكميلية من هذين العشبين، ولكن إذا وجد الشخص هذه النباتات فمن الأفضل أن يحضرهما بنفسه مع فازلين.

الفراولة Strawberry: وتعرف علمياً باسم Frgia visca والفراولة تحتوي على كمية كبيرة من السكر والأمـلاح المعدنية وخاصة الكالسيوم والحديد والفسفور، كما تحتوي على بروتين وحمض الساليسيلات الطبيعي، وطريقة الاستعمال هو فرم ثمار الفراولة ثم تعصر ويؤخذ عصيرها ويدهن بالعصير كامل الوجه مساء قبل النوم، ويترك حتى الصباح، حيث يغسل بماء فاتر كان قد غلي مع قليل من البقدونس، وتكرر هذه العملية ليلياً حيث تزول التجعدات ويشرق اللون.



تساقط الشعر

الشعر نوع من النسيج المتطور المتجدد يخرج من الجلد. وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية غير حية ممتلئة بنوع من البروتين المتجدد يعرف باسم الكيرانين، أي المادة القرنية. يختلف الملمس بين جزء وآخر من أجزاء الجسم، كما يختلف أيضاً فيما بين الجنسين وما بين فرد وآخر وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية. وإذا كان الشعر مجعداً فإن كل شعرة منه تكون بيضاوية الشكل في المقطع المستعرض، أما إذا كان ناعماً ومنبسطاً فإنه يتخذ شكلاً أسطوانياً بشكل عام.

يتوقف لون الشعر على ما يحتويه من صبغة (خضاب) داكن يسمى ملانين من حيث كميته وتوزيعه وكذلك ما تحتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهواء، وكلما قل الميلانين خف لون الشعر. وكل شعر سواء كان أسود أم أشقر أم أحمر يحتوي على بعض الميلانين، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إليه على نوع متميز من الخضاب المركب من الحديد.

تنبت كل شعرة في جيب رقيق غائر في الجلد يسمى الجعيبة، والجزء من الشعر الذي يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصبة، وتتصل بجعيبات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الزهمية وهي تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية هي الزهم أو الدسم تكسب الشعر لمعته المعروفة. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي كل جعيبة شعرية على مجموعة من العضلات الدقيقة، وفيما تنقبض هذه العضلات في بقعة تحتوي على عدة جعيبات فإن ذلك يضفي على سطح الجلد في تلك البقعة ذات المظهر المسنن

المألوف الذي يعرف بالحبيبات الأوزية نظراً إلى أنها متشابهة النتوءات الدقيقة التي تبدو على جلد الأوز. وينمو الشعر من جذوره. فإنه بإضافة خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصبة تدريجياً إلى خارج الجلد، وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوته من حيث النقص أو الزيادة، ولكن جعيبات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد، حيث إن جعيبة بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم نمو شعرة جديدة.

قشرة الرأس:

وفيما يتعلق بقشرة الرأس فتعد هذه المشكلة شائعة وهي تصيب فروة الرأس وهي تتميز بوجود قشور بيضاء أو صفراء من الجلد الميت، ويعرف المرض باسم (التهاب الجلد الزهمي) والقشرة تكسب المرء مظهراً غير محمود لما يسقط منه من قشور على ملابسه، ولما يحدثه من حكة مستمرة، فإذا هرش الشخص فروة الرأس هرشاً شديداً أدى ذلك إلى خدش الجلد مما يسهل عدواه بالفطريات والبكتيريا التي لا تفارقه، وقد تنتشر العلة وفي أحوال نادرة قد تمتد إلى الحواجب والرموش والأذنين والأنف والرقبة محدثة احمراراً بالجلد في هذه المواضع. وفروة الرأس كغيرها من سطوح الجلد الأخرى تتخلص دائماً من الخلايا الميتة مستبدلة بها غيرها من الخلايا الجديدة. وفي هذه الحالة يبقى الجلد محتفظاً بمظهره السوي، على حين تطرح الجزئيات الميتة دون أن يلاحظ ذلك. وعندما تسرع هذه العملية على صورة شاذة يظهر قشر الرأس. والغدد الزهمية، وهي تلك المئات من الغدد الدهنية الدقيقة المتصلة بجذور الشعر والتي تزلق فروة الرأس، تعد مسؤولة عن هذه الحالة. وفي معظم حالات تقشر الشعر تصبح هذه الغدد مفرطة النشاط، وبذلك يصبح الشعر وفروة الرأس مفرطين في الدهنية، وتعرف هذه الحالة (بقشرة الشعر الزهمي) وتميل القشور حينئذ أن تكون مصفرة شحميه ويحدث هذا النوع من التهاب الجلد الزهمي عادة في الأطفال الرضع. وهناك نوع آخر من قشر الرأس، حيث تفسد فتحات الغدد الزهمية فيصبح الشعر جافاً هشاً، وفي هذا النوع تظهر القشور صلبة جافة ذوات لون رمادي أبيض.

علاج تساقط الشعر وقشور الرأس بالأعشاب الطبية:

لإعطاء شعر الرأس مظهراً ناعماً ممتازاً ولإطالة بقاء الشعر في فروة الرأس إلى أكبر مدة ممكنة تستخدم مجموعة من الزيوت المعروفة باسم الزيت الثلاثي، ويجب تحضيرها طازجة بنفسك حيث تؤخذ أجزاء متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر وتمزج جيداً وتوضع داخل زجاجة عنبرية اللون. وطريقة الاستعمال أن تؤخذ عدة قطرات من الزيت الثلاثي وتوضع على الشعر ثم يدلك الشعر وفروة الرأس برؤوس الأصابع دون عنف ولمدة عشر دقائق دلكاً متواصلاً على أن يكون هذا الإجراء قبل النوم ليلاً مباشرة ثم يمشط بمشط متسع الأسنان وبهدوء، ويغطى الرأس بمنديل أو بأي غطاء مناسب حتى الصباح. ثم يغسل الشعر في الصباح باستخدام رغوة الصابون فقط والماء الجاري، وإن ترك الشعر دون غسل فلا ضرر من ذلك، والتدليك مدة عشر دقائق يعطي فرصة لتحسين الدورة الدموية في فروة الرأس، وتمتص جذور الشعر الزيت الثلاثي وهذا هو السر في صيانة الشعر واستمراريته ومنع القشرة في فروة الرأس وإزالتها تماماً. ويستمر الشخص يومياً ولمدة شهر. أما في الشهر الثاني فيكون الدهان والتدليك يوماً بعد يوم، وأما في الشهر الثالث فيكون التدليك والدهان مرة في الأسبوع ويستمر الشخص فيما بعد على هذا المنوال مرة واحدة في الأسبوع.

علاج تساقط الشعر:

من الوصفات الجيدة في علاج تساقط الشعر وقشرة الرأس ما يلي:

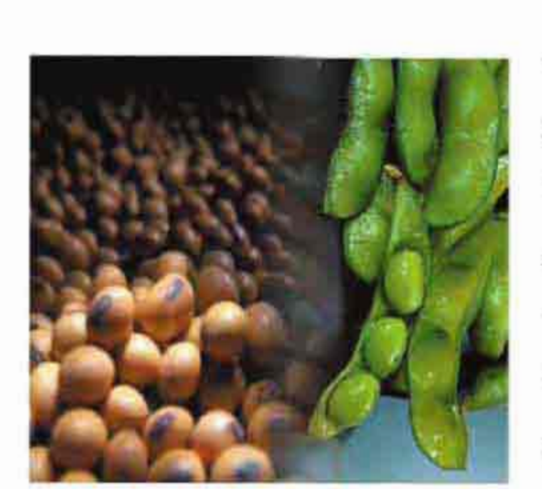
الزعتر Thyme: نبات الزعتر عشب يحتوي على زيت طيار وهو المكون الرئيس في هذا النبات. وطريقة الاستعمال أن يسحق نبات الزعتر سحقاً ناعماً جداً ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة ويوضع في ملء كوب ماء بارد عادي ويغطى ويترك مدة ٢٤ ساعة كاملة ثم بعد ذلك يصفى الماء من الثفل ويستخدم لتدليك فروة الرأس بلطف؛ وذلك عند النوم مباشرة، وتكرر العملية كل ٢٤ساعة عند النوم.

السفرجل: السفرجل فاكهة مشهورة، وهذه الوصفة بالذات تخص قشرة فروة الرأس، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور ثمار السفرجل وتوضع في كوب ماء بارد ويغطى مدة ٢٤ساعة. يؤخذ الماء بعد تصفيته ويفرك به فروة الرأس مدة نصف ساعة يومياً عند الذهاب إلى النوم، وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة مع ملاحظة أن يكون المنقوع طازجاً يومياً أولاً بأول، ويستمر الشخص على هذا المنوال مدة شهر على الأقل ويمكن تكرار ذلك مدة شهر آخر إذا دعت الحاجة.



الفجل: يجب الإكثار من أكل الفجل البلدي أو حتى الفجل المستورد، وهذه الوصفة جيدة جداً لإنبات الشعر المتساقط، كما يمكن استخدام عصير الفجل مع زيت الخروع كدهان لفروة الرأس، حيث يفرم الفجل ثم يؤخذ عصيره وتمزج معه كمية قليلة من زيت الخروع، ويدهن بهذا المزيج فروة الرأس ويستمر الشخص على هذا الاستعمال مدة شهر وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم في أي وقت.

فول الصويا Soybeen: وقد سبق الحديث عن فول الصويا وهو من الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من البيوتين (Biotin) وهو أحد المغذيات المهمة التي تشبه الفيتامينات. ومن المواد الطبيعية التي تحتوي على البيوتين الثوم



والجنسنج الأمريكي والشوفان والشعير والأفوكادو وبذور القطن والذرة والسمسم، ولكن فول الصويا هو أغنى هذه المواد بمادة البيوتين. ولاستعمال فول الصويا تؤخذ أربع ملاعق أكل وتؤكل أو يمكن شراء مستحضر البيوتين الذي يوجد جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية والجرعة منه ٦ ملجم يومياً.

الزنجبيل والسمسم Ginger and Sesame: يؤخذ زنجبيل طازج ويقشر ثم يعصر ثم تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من عصيره وتخلط مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم مع نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون وتُمزج جيداً ثم تدلك فروة الرأس بهذا المزيج بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع.

بذور البقدونس Barsley Seeds: تستخدم بذور البقدونس لعلاج ضعف الشعر، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق بذر البقدونس وتخلط بحوالي كوب من الماء ويترك مدة ١٢ ساعة، ثم تدلك به فروة الرأس يومياً عند النوم ولمدة أسبوع، ثم بعد ذلك ثلاث مرات في الأسبوع الثاني ثم مرتين بعد ذلك أسبوعياً.

زيت الزيتون مع صبغة قشرة جوزة الطيب: يؤخذ حوالي نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون ويمزج مع ربع فنجان من صبغة قشرة ثمرة جوزة الطيب ويدلك بهذا المزيج فروة الرأس وبمعدل مرة واحدة في اليوم ولمدة شهر. هذه الوصفة لتقوية الشعر.

زيت الورد + زيت الآس + زيت الحنظل + حنا + كثيرا + زيت خروع: تستخدم هذه الوصفة على أن تعمل طازجة بالمنزل، حيث تؤخذ كميات متساوية من المواد المذكورة أعلاه وتسحق المواد الصلبة مثل الحناء والكثيرا ثم تخلط بالزيوت المرافقة وتستخدم كدهان بمعدل مرتين في الأسبوع وهذه الوصفة تمنع سقوط الشعر.

القراص Stinging Nettle: يستخدم القراص بالنسبة للشعر على هيئة خل، والطريقة أن يؤخذ حوالي خمس ملاعق كبيرة من مسحوق نبات القراص ويوضع في إناء يحتوي على لتر من الخل العادي، ثم يوضع فوق إناء يحتوي على لتر من الماء + نصف لتر من الخل العادي ثم يوضع فوق النار ويترك يغلي مدة نصف

ساعة ثم بعد ذلك يحفظ في زجاجة مغلقة، ويستعمل منه ما يكفي لدلك فروة الرأس وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

الكزبرة + أوراق الرمان Coriander: يوجد من الكزبرة نوعان: الكزبرة العادية المعروفة وكزبرة البئر، حيث تؤخذ أجزاء متساوية من الكزبرة العادية وكزبرة البئر وأوراق الرمان الجافة ثم تمزج سوياً مسحوقة، وتغلى مع لتر من الماء، ثم تصفى ويغسل بها الشعر فقط، وذلك كإجراء إضافي مع إحدى الوصفات السابقة، حيث إن هذه الوصفة تثبت الشعر في فروة الرأس كما تعطيه ملمساً ناعماً ولوناً جذاباً.

السنامكي Senna: من المعروف أن أوراق السنامكي من المسهلات الجيدة ولكن في هذا الموضوع تستخدم السنامكي ضد حكة الرأس وضد سقوط الشعر ويزيد من طوله ويسوده نوعاً ما، والطريقة أن تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق السنامكي وتوضع في ملء كوب من الخل العادي ويوضع على النار ويترك مدة نصف ساعة ثم يصفى ويغسل به الشعر وتدلك به فروة الرأس مرة واحدة في اليوم.

خيار + جزر + جرجير: نظراً لأن تساقط الشعر أساسه نقص في المواد الغذائية وبالأخص فيتامين (أ) الذي يوجد بكثرة في كل من الخيار والجزر والجرجير وعليه فإنه يجب أكل الخيار بواقع نصف كيلو يومياً ويجب أن يؤكل بقشوره، أما فيما يتعلق بالجرجير فتؤخذ حزمة وتوزع على مرتين في اليوم وإذا كانت الحزمة كبيرة فتوزع على ثلاث مرات في اليوم. ويستمر تناول هذه النباتات الثلاثة مدة شهر، ويفضل أن تستعمل هذه الوصفة قبل استعمال وصفة الزيت الثلاثي بشهر، حيث إنها تزيد من تأثيره.

عرقسوس Licorice: عرقسوس يحتوي مادة الجلسيريزين المعروفة بتقليلها للإفرازات الزيتية من فروة الرأس، حيث إن المحافظة على نسبة الإفرازات الدهنية منخفضة تؤدي إلى السيطرة على قشرة الرأس، والطريقة أن يؤخذ مقدار حفنة من مسحوق عرقسوس ووضعها في مقدار لتر من خل التفاح في زجاجة مغطاة وتستخدم كغسول للشعر بمعدل مرة واحدة في اليوم.

تطبل البطن

يعود تطبل البطن أو ما يعرف بغازات البطن إلى الهواء المتكون في المعدة نتيجة للأكل السريع وابتلاع كميات كبيرة من الهواء، كما يمكن أن يكون نتيجة لشرب المشروبات المكربنة أو للتدخين أو لمضغ اللبان أو الحديث وفمك ملآن بالأكل أو لأكل بعض المأكولات الطبيعية التي تسبب كثرتها بعض الغازات مثل البقوليات. ويقوم الجسم بمحاولة إخراج هذه الغازات من إحدى فتحات الجسم، بسبب تراكم الهواء تتمدد البطن أو بمعنى أصح تنتفخ البطن.

والأطفال الرضع سواء من يتغذى منهم على حليب الأم أو الذين يرضعون من الرضاعة يبتلعون الهواء وهم يرضعون، وقد يلزم ذلك شيء من المضايقة إذا لم يطردوا الهواء عن طريق التكريع وذلك بأن يوضع الرضيع على كتف أمه أو المرضعة وتربت على ظهره برفق مرتين في أثناء الرضاعة ومرة بعد انتهائها. وأحياناً يكون وجود الهواء في البطن لدى البالغين رد الفعل لأطعمة جديدة كثيرة وحارة أو الأطعمة الفاسدة أو تناول الطعام والشخص متعب أو في حالة توتر عاطفي ويشعر الشخص بالمضايقة والألم، ويمكن أن يكون الألم شديداً حتى إنه يشخص أحياناً على أنه جلطة قلبية.

ويمكن حل مشكلة آلام غازات البطن بأخذ ملء ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم المذابة في ملء كوب ماء. ويجب عدم استعمال الحقن الشرجية والمسهلات وغير ذلك من أساليب المعالجة حيث إنها عديمة الجدوى وضارة.

هل هناك أعشاب أو مشتقات حيوانية لعلاج تطبل البطن؟

نعم يوجد عدد كبير من المشتقات العشبية تستعمل ضد غازات البطن، مثل:

اليانسون Anise: من المعروف أن ثمار اليانسون مضادة للمغص وطاردة للغازات والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من اليانسون وتغلى مدة خمس دقائق في وعاء يحوي ملء كوب من الماء ثم يبرد ويصفى ويشرب بعد الأكل.

البابونج Chamomile: يستعمل من البابونج أزهاره التي تشبه أزهار الأقحوان، حيث تعتبر طاردة للغازات ومهضمة وفاتحة للشهية وضد المغص أيضاً، والطريقة أن تؤخذ نصف ملعقة كبيرة من الأزهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق مغطى، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بعد الأكل مرة واحدة فقط في اليوم.

ماء زهر البرتقال Orange Floewer Water: يوجد ماء زهر البرتقال جاهزاً لدى بعض العطارين، حيث يؤخذ مقدار خمس نقط من ماء الزهر ويضاف إلى ملء كوب ماء ويشرب مباشرة بعد الأكل مرة واحدة في اليوم، وهو مفيد جداً لطرد الغازات.



الشبث Dill: الشبث جيد جداً لطرد الغازات وللسلطة حيث تؤخذ حزمة شبث وتغسل جيداً ثم تقطع إلى قطع صغيرة مع جذورها ثم تغلى مع نصف لتر من الماء ثم يشرب ملء كوب من هذا المغلي ويؤكل الشبث.

الحلبة Fenugreek: تعد الحلبة من المواد الممتازة لطرد غازات المعدة، والطريقة أن يغلى ملء ملعقة أكل مع ملء كوب ماء مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم مرة بعد الفطور ومرة أخرى بعد العشاء.

الكزبرة Coriander: تستخدم ثمار الكزبرة كطارد للغازات، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتغلى مدة دقيقة مع ملء كوب ماء، ثم يصفى بعد ذلك وتشرب مرة واحدة بعد الفطور أو العشاء أو عند الشعور بغازات في البطن.

الكمون Cumin: يستعمل الكمون (ثمار) لعلاج تشنجات البطن ولطرد الأرياح والغازات حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من ثمار الكمون وتوضع في حوالي لتر من الماء ويغلى على النار مدة ثلاث دقائق. ثم يبرد ويؤخذ من هذا المغلي المصفى كوب قبل الأكل بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم (جرعة واحدة قبل كل وجبة) وذلك مدة أسبوعين كاملين.

الكراويه Caraway: تستعمل بذور الكراوية على نطاق واسع لعلاج غازات البطن، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي، ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب مرة أو مرتين في اليوم.

البردقوش Origanum: ويعرف بالمردقوش وبالدوش والوزاب والمرزنجوش ويستعمل لطرد الغازات، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشب كاملاً وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يترك مدة ٥-١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة مباشرة. كما يمكن استعمال غصن طازج من البردقوش.

ثمار العرعر Junper fruit: تستعمل ثمار العرعر إما عن طريق أكلها ببطء (استحلابها) أو شرب مغليها لعلاج تطبل البطن، والطريقة أن تمضغ بضع حبات من ثمار العرعر وتبلع أو أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الثمار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

حشيشة الهر Catnip: وهي عبارة عن نبات صغير من الفصيلة الشفوية، حيث يستخدم مغلي هذا النبات مهضماً وطارداً للغازات، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتغمر في ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة ما بين ٥-١٠ دقائق، ثم يصف ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.



زيت الزيتون Olive oil: يعتمد الإيطاليون على زيت الزيتون في طرد غازات البطن، حيث يقوم على تليين جدار المعدة ويساعد على الهضم، حيث يضعون كمية لا بأس بها مع السلطة أو شرب ملعقة صغيرة من الزيت خلال الأكل.



العنبروت Papaya: لقد استخدم العنبروت من عدة قرون لطرد الغازات، حيث يؤكل من ثمار العنبروت بعد الأكل مباشرة وهو ثمرة لذيذة ويعد من الفواكهة المنعشة.

الزعتر Thme: لقد اعتاد الرومانيون الأغنياء شرب شاي الزعتر بعد الوجبات الدسمة، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الزعتر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات، ويمكن إضافة ملء ملعقة عسل نحل للتحلية.

العسل Honey: لقد ذكر العسل في القرآن وفي التوراة كعلاج، ويستخدم العسل منذ آلاف السنين لعلاج كثير من الأمراض ومن أهمها طرده لغازات البطن، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة عسل بعد الوجبات.

القرنفل Clove: يحتوي القرنفل (المسمار) على مادة اليوجينول كمادة رئيسة في الزيت الطيار الذي يحويه الذي ينبه أنزيم الهضم المعروف باسم تربسين (Trypsin) وهو طارد للغازات، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ما بين ١٠-٢٠دقيقة، ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أي مرة بعد كل وجبة.



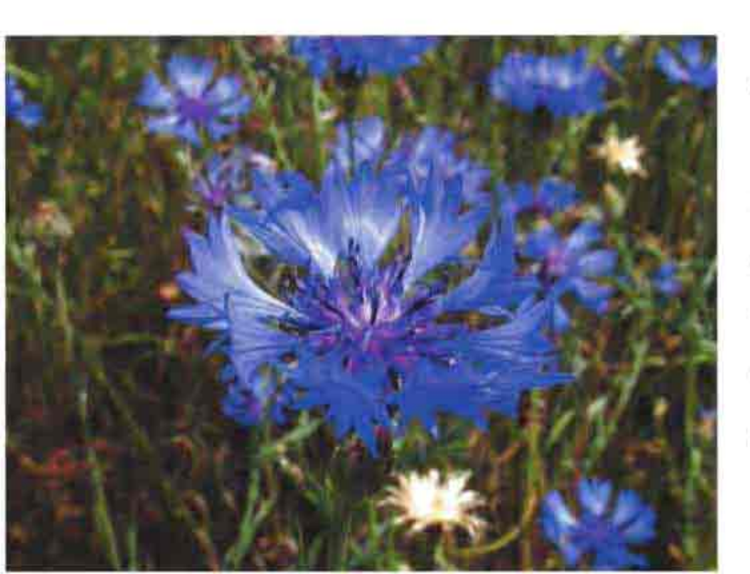
القرفة Cinnamon: يستعمل الصينيون الدارسين أو القرفة كعلاج شعبي منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم وبالأخص ضد الغازات أو الأرياح، حيث تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق القرفة الصينية وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة ١٥دقيقة ثم يشرب مرة واحدة بعد الغداء.

الزوفا Hyssop: وتعرف بأسنان داود، وتستعمل الأجزاء الهوائية من النبات بعد تجفيفة وسحقة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ثم يترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات، وهذه الوصفة جيدة لتسكين آلام المغص وطرد الغازات وكذلك لعلاج الأمساك.

حشيشة النحل Lemon balm: وتعرف بالترنجان، وتستعمل الأوراق لعلاج حالات التوتر والاكتئاب، وهي أيضاً طاردة للأرياح مما يجعلها مثالية لأي شخص يعاني من اعتلالات معدية. والطريقة أن يؤخذ ملء كوب ماء مغلي ويضاف له ملء ملعقة من مسحوق النبات ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بعد كل وجبة طعام.



القنطريون العنبري Blessed thistle: وهو نبات عشبي، الجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، وهو يستعمل لتحسين الشهية وطارد للغازات، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء وأخرى بعد وجبة العشاء.





حشيشة الليمون Lemon grass:
وهي عشبة زكية الرائحة والجزء المستعمل منها الأوراق والزيت العطري. وتستعمل حشيشة الليمون بشكل عام لعلاج المشكلات الهضمية حيث ترخي عضلات المعدة والأمعاء وتزيل آلام المغص وانتفاخ البطن، وهي ملائمة جداً للأطفال على وجه الخصوص وتستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق النبات على نصف كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق ثم يشرب.

حصا البان Rosemary: وهو نبات عشبي عطري معمر، والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات الهوائية، ويستعمل حص البان للشهية ولمشاكل الجهاز الهضمي، حيث يزيل المغص والغازات ويحسن الدورة الدموية، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة متوسطة تضاف إلى كوب ماء مغلي ويترك مغطى مدة ما بين ٥-١٥دقيقة، ثم يصفى ويشرب مرة في الغداء بعد الأكل وأخرى بعد طعام العشاء.

نصائح عامة:

- يجب على الشخص عندما يأكل الطعام ألا يتحدث كثيراً، حيث إنه مع الحديث يبلع كمية من الهواء تكون سبباً في غازات البطن.

- يجب مضغ الطعام مضغاً جيداً مع غلق الفم مع المضغ.

- يجب الإقلال من اللحوم الحمراء الغنية بالدهون.

- شرب الماء بعد الطعام مباشرة وعدم شربه خلال ساعتين بعد تناول الطعام؛ لأن المعدة في هذه المدة مشغولة بهضم الطعام المنوط بها هضمه.

- عدم تناول أطعمة أخرى مهما كان مقدارها بين وجبات الطعام، كذلك عدم تناول طعام أكثر من اللازم.

ولقد صدق المثل الدارج الذي يقول: "المعدة بيت الداء والحمية أم الدواء". كما أن هناك أثراً مروياً يقول: "ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه".



التيفوئيد

عدوى بكتيرية تدخل الجرثومة إلى جسم الإنسان عن طريق الفم بسبب تناوله طعاماً أو شراباً ملوثاً، مثل الماء واللبن والغذاء وبخاصة الصدفيات. يحمل عادة الذباب هذه الجراثيم إلى الماء والطعام، حيث ينقلها عن فضلات المرضى وحاملي الجراثيم. وفي المدن يقوم حاملو الجراثيم ممن يعملون في تحضير الطعام بدور مهم في نشر المرض. تدخل الجراثيم المسببة لمرض التيفوئيد إلى الجسم عن طريق القناة الهضمية متجهة إلى الأمعاء ثم تتكاثر في الدم. ومدة حضانة المرض تتراوح بين عشرة أيام إلى خمسة عشر يوماً تقريباً ثم تستقر الجراثيم في الأمعاء الدقيقة والمرارة.

أعراض مرض التيفوئيد:

تبدأ أعراض مرض التيفوئيد بالصداع والتهابات في الحلق وحمى شديدة تبلغ درجة الحرارة فيها ٤٠ درجة مئوية، ويستمر ارتفاع درجة الحرارة ما بين ٦ إلى ١٠ أيام، ثم تنخفض إلى أن تزول في الأسبوع الرابع تقريباً. وعادة ترافق المريض نوبات من القشعريرة وعرق وفقدان لشهية الطعام. كما يحدث في كثير من الأحيان انتفاخ البطن وإسهال أو إمساك وغير ذلك، وقد تحدث مضاعفات خطيرة تؤدي إلى نزف دموي في الأمعاء أو تؤدي إلى انثقابها أو إلى مضاعفات أخرى. وتختلف حركة إفراغ الفضلات من شخص لآخر، فتارة يصاب بعضهم بإسهال مائي أخضر اللون وتارة يصاب آخرون بإمساك، ويظهر طفح جلدي مكون من بقع حمراء بعد أسبوعين على الصدر والبطن بالخصوص. أما في

الحالات الشديدة فإن المريض يهذي ويحملق بعينيه في الفضاء. ويعد هذا المرض خطيراً وقاتلاً إذا لم يعالج المعالجة المطلوبة.

كيفية انتقال المرض:

ينتقل المرض كما ذكرنا مسبقاً بواسطة البول والبراز، وقد تتسرب العدوى الجرثومية من دورات المياه بواسطة المياه الجوفية إلى الآبار ومجاري المياه التي تستعمل كموارد لشرب المياه. وينتشر المرض أيضاً بواسطة المحار والصدفيات الأخرى التي تعيش في المياه الملوثة بجراثيم المرض. كما ينتشر عن طريق حاملي المرض العاملين في تحضير الأطعمة في المطاعم وبالأخص الأشخاص الذين لا يهتمون بغسل أيديهم غسلاً جيداً بعد قضاء الحاجة بصفة خاصة. وتعيش البكتيريا التيفوئيدية في مرارة حاملي المرض؛ ولذلك ينبغي استئصالها عن طريق الجراحة من هؤلاء المرضى للمنع أو الحد من انتشار المرض. كما أن أهم عامل لنقل المرض هو الذباب عن طريق فضلات الإنسان المكشوفة وبالأخص في الأرياف والقرى حيث لا توجد حمامات والنظافة شبه مفقودة. وفي القرى والأرياف يمكن لحاملي المرض نشره بواسطة الفواكه والخضراوات التي يزرعونها ثم تؤكل نيئة وقد سبق أن لوثوها بأيديهم الملوثة بالبكتيريا وغير المغسولة جيداً. وعليه يجب دائماً غسل الفواكه والخضراوات جيداً وتعقيمها في محلول برمنجنات البوتاسيوم البلورية التي تشترى من الصيدليات، حيث تؤخذ آنية كبيرة تتسع للفواكه أو الخضروات المراد أكلها وتملأ بالماء ثم يوضع فيها كمية قليلة من بلورات البوتاسيوم حتى يتلون الماء باللون الوردي، ثم تغمس فيها الخضراوات أو الفواكه وتمكث فيها مدة ربع ساعة ثم تنزع من الآنية وتشطف بالماء النظيف ثم تؤكل.

طرق الوقاية والعلاج من مرض التيفوئيد:

في السنوات الأخيرة اختفت حمى التيفوئيد تماماً من الكثير من بلدان العالم المتقدمة نتيجة تقدم الوسائل الصحية والتكنولوجيا الحديثة مثل: اتباع وسائل

النظم الصحية في التخلص من الفضلات وحفظ جميع أنواع الأطعمة من التلوث ومراقبة الغذاء من قبل الجهات المختصة. يجب وقاية الغذاء تماماً من الذباب وكذلك غسل الأيدي بعناية فائقة قبل الأكل وبعد قضاء الحاجة. أما في المناطق التي لم تبلغ فيها وسائل الصحة والنظافة درجة الكمال للتخلص من التيفوئيد فيجب على كل وافد تطعيم نفسه ضد المرض قبل دخوله بوقت كاف، كما يجب عليه إعادة التطعيم كل ثلاث سنوات. ويجب على غير المطعمين تجنب والابتعاد عن مخالطة المرضى، كما يجب عزل المرضى في مستشفيات خاصة.

ولعلاج المريض يجب مراعاة الأمور الآتية:

- تناول غذاء سهل الهضم خاصة في الأيام الأولى من المرض مثل اللبن الرائب وعصير الليمون والبرتقال المحلى بالسكر أو العسل الأسود والموز الناضج والبطاطا المسلوقة.

- خفض درجة حرارة المريض بأي طريقة كانت سواء بالماء البارد أو ببعض الأدوية العشبية أو الكميائية.

- تناول الأدوية المضادة لجرثومة التيفوئيد، ويمكن أن يكون المضاد الحيوي المعروف باسم الكلورامفينكول هو الأفضل.

العلاج بالأعشاب الطبية:

الثوم Garlic: سبق أن تحدثنا عن الثوم ومركباته ومزاياه العلاجية التي لا يوجد لها مثيل. والثوم يقضي على عدد كبير من أنواع البكتيريا وبالأخص البكتيريا الخاصة بمرض التيفوئيد، حيث يستعمل بمعدل فص واحد كل ٦ ساعات بحيث يهرس ويمزج مع اللبن الرائب، ويؤخذ منه ما بين ٤-٦ فصوص توزع على مدى اليوم الواحد حتى الشفاء بإذن الله.

البصل Onion: والبصل ابن عم الثوم، فهما من جنس واحد ومن فصيلة واحدة، وقد تحدثنا عنه كثيراً. وعن فوائده كغذاء ودواء. يقوم البصل بإعاقة

نمو الجراثيم بجميع أنواعها فيساعد الجسم على التغلب عليها والتخلص منها بما في ذلك جراثيم التيفوئيد وغيرها من الجراثيم المعوية. ولعلاج هذا المرض يؤكل البصل غضاً طازجاً بمعدل بصلة متوسطة الحجم، ويفضل النوع الأحمر وذلك مع كل وجبة غذائية، ويستمر المريض على ذلك حتى الشفاء بإذن الله.

التفاح Apple: لقد استعمل التفاح بنجاح في معالجة مرض التيفوئيد دون إعطاء المريض أي نوع من الطعام، والطريقة أن تبشر تفاحة إلى ثلاث تفاحات مع قشرتها الخارجية وتعطى فوراً للمريض بمعدل مرة كل ساعتين، حيث يقوم التفاح بامتصاص ما بداخل الأمعاء من الماء وما يحمله من سموم ويطرحها مع البراز فيخلص الجسم منها ومن أضرارها. ومن ناحية أخرى يقضي حامض التنيك الموجود بالتفاح على التهابات الأغشية المخاطية المبطنة للأمعاء، ويساعد على الشفاء من التيفوئيد بإذن الله ومن التهاب القولون أيضاً، ويجب على المريض تطبيق هذه الطريقة حتى الشفاء بإذن الله.

زيت بذر الكتان Linseed oil: زيت بذر الكتان من الزيوت العلاجية المشهورة علي مر العصور ويعرف بعدة أسماء، فيعرف بزيت البذرة الحارة والزيت الحار، وهكذا حيث يؤخذ من هذا الزيت الثابت ثلاث ملاعق أكل مرة واحدة في اليوم وتكون بين الوجبات، ولا يؤخذ معها في الوقت نفسه أي شيء، وهو يعالج قروح الأمعاء الدقيقة والغليظة الناتجة عن مرض التيفوئيد.



الليمون Lemon: إن تناول ليمونة واحدة بمعدل مرة واحدة بعد كل وجبة يطهر الأمعاء ويساعد على سرعة الشفاء.

التوت الأسود: يقوم عصير التوت الأسود على خفض درجة حرارة حمى التيفوئيد حيث يشرب منه من ٤ إلى ٦ أكواب يومياً.

البابونج Chamomile: إن البابونج له سمة طبية في تلطيف حميات التيفوئيد حيث يشرب بمعدل كأس إلى كأسين في اليوم.

أغصان سيقان نبات البندق: تقشر أغصان شجرة البندق حيث يؤخذ ما مقداره ملعقة كبيرة ويضاف إلى لتر من الماء ثم يوضع على النار ويترك ليغلى مدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات في اليوم.

إكليل بوقيصي: يشتهر نبات إكليل بوقيصي باحتوائه على مواد تزيد من إفراز العرق مما يؤدي بدوره إلى خفض درجة حرارة حمى التيفوئيد، ويحضر بأخذ ملعقة من مسحوق أزهار النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء يغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ويُشرب وذلك بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

قشور أغصان نبات الصفصاف: حيث إن نبات الصفصاف له شهرة عالمية في تخفيض درجة الحرارة لا سيما أنه يحتوي على مركبات حمض السالسيليك المكون الأساسي للأسبرين، ويتكون هذا الحمض من قشور الأغصان التي لا يقل عمرها عن أربع سنوات. يستعمل مغلي قشور هذه الأغصان كمعرفة ومسكنة للآلام ومضادة للالتهابات وخافضة للحرارة. تؤخذ حوالي ملعقة من مسحوق القشور الجافة وتوضع في ملء كوب ماء بارد وتترك لتنقع لعدة ساعات، ثم يُغلى الماء ويصفى ويشرب منه ما بين ٤-٦ فناجين قهوة موزعة على اليوم.

نصائح يجب اتباعها في أثناء العلاج:

- يجب مراعاة النظافة العامة وبالأخص نظافة الأيدي والأدوات التي يستعملها المريض والأفراد المعافون.

- لا بد من غلي اللبن قبل الاستعمال من قبل الطفل أو أي شخص آخر.

- عدم تناول الأطعمة من الباعة المتجولين وبالأخص الآيس كريم والبليلة والسندويتشات الجاهزة وخلاف ذلك والمنتشرة عادة على الأرصفة وقرب أبواب المدارس؛ لأن هؤلاء الباعة تنقصهم النظافة وشروط الصحة العامة أو أي نوع من أنواع النظافة.

- تنظيف الأسماك من أمعائها عند تقديمها للأكل، حيث إن الأسماك تلتقط العدوى الجرثومية من المياه الملوثة.

يوجد التطعيم والفكسين الخاص بمرض التيفوئيد متيسراً في مستشفيات وزارة الصحة والمستشفيات الخاصة، ويمكن شراؤه أيضاً من الصيدليات.



الثآليل

الثؤلول هو نتوء خشن وصلب ينمو على سطح الجلد. ويظهر في عدة أشكال وأحجام وأعداد في أي جزء من الجلد. وقد يظهر على الشفة واللسان وفي أماكن متعددة من الجسم. ينمو الثؤلول على شكل كتل القنبيط الصغير وينمو في أسفل القدم مثل حبة الذرة مما يجعل المشي مؤلماً. ويكون الثؤلول الذي ينمو على الوجه زوائد شبيهة باللحية ولا سيما إذا كانت كثيرة.

وتنتج عدوى الثؤلول للإصابة بفيروس يسمى Papillomavirus وهذه الفيروسات التي تعيش في خلايا الطبقة السطحية من الجلد لا تصيب الأنسجة الباطنة له. ويكون السطح السميك طيات تقل فيها الأوعية الدموية. وينتشر الفيروس عن طريق اللمس إلى أجزاء أخرى من الجسم أو إلى شخص آخر إذا خدش الثؤلول.

والثآليل بوجه عام أكثر شيوعاً في الأطفال وصغار البالغين منها فيمن هم أكبر سناً، ومعظم الثآليل تصل في قطرها إلى حوالي ما بين ١و٥سم وتكون أحياناً مسطحة أو مرتفعة وجافة أو رطبة، ويغلب أن يكون سطحها خشن الملمس ومتشققة أو متحفرة، ويكون لونها في الغالب بلون اللحم أو بلون أقتم من لون الجلد المحيط بها وأحياناً يتكون على سطحها مادة بيضاء تشبه القشرة.

توجد الثآليل غالباً في الأجزاء المكشوفة من الجسم مثل الأصابع والأيدي وفي باطن الأصابع والأيدي وفي باطن الكف أيضاً، ويمكن ظهورها على المرافق والوجه وفروة الرأس، وعندما تظهر على الركبة أو المرفق فإنها تكون عرضة للتهيج وقد تكون مؤلمة.

والثآليل الأخمصية وهي التي تظهر على أخمص القدم من شأنها أن تصير مفرطة الحساسية بسبب ما يقع عليها من ضغط. وقد تكون جسأة أو ما يسمى مسمار القدم أو الكالو وهي صلبة.

وهناك أنواع أخرى من الثآليل تشمل النوع الشرجي الذي يتسم على نحو خاص بالحتكاك أو الهرش والأكلان.

ومن الممكن إذا نمت الثآليل في فتحة الأنف أو قناة الأذن أن تسبب انسددات في تلك المناطق.

وتتكون الثآليل في مدة تتراوح ما بين شهر إلى سبعة أشهر؛ وذلك من تاريخ عدوى الجلد بالفيروس. ويستشري الفيروس بواسطة ما يحدثه الهرش من خدوش أو بالاحتكاك أو بالقطوع الصغيرة التي يسببها موس الحلاقة في أثنائها. وبعض الثآليل تبرأ دون معالجة، وقد يكون السبب هو تطور المناعة ضد الفيروس، والتطعيم يعالج الثآليل في الأبقار إلا أنه غير عملي في معالجة البشر. وبعض الثآليل تمكث عدة سنوات بل قد تمكث مع الشخص مدى الحياة.

ويجب الانتباه إلى تشخيص الثآليل حيث يحدث في بعض الأحيان أن يشخص على أنه ورم خطأ؛ ولذا لابد من استشارة الطبيب المختص بالأمراض الجلدية إذا ما ثار الشك حول طبيعة نمو ورم يظهر على سطح الجلد.

وللتخلص من الثآليل على الشخص المصاب بها عدم قطعها أو الذهاب إلى محلات البوديكير والمانيكير الذين يكحتونها بواسطة الآلات الصغيرة المزودة بأمواس وشفرات الحلاقة أو استعمال الأحماض دون وعي بآثارها الجانبية أو استعمال بعض الأدوية التي ربما يكون لها أعراض جانبية، بالإضافة إلى أن كحتها أو قصها بطريقة عشوائية ربما يلوثها بفيروسات خطيرة لا سيما وأن الكحت أو القطع سيحدث جرحاً يمكن عن طريقه دخول فيروس خطير إلى الدم، وربما يحدث تجرحات أو ندب غير مرغوب فيها ولا سيما إذا كان موقع الثؤلول في مكان حساس مثل الوجه أو الشفة وخلاف ذلك.

ومختص الأمراض الجلدية هو أعرف الناس بهذا المرض ويجب أن يعهد إليه بإزالته، حيث يقوم باستخدام الكي الكهربائي أو التجميد أو الأشعة السينية وبعض وسائل وأساليب الجراحة المتعددة الأخرى، ولكن يحدث في أغلب الحالات ألا يزول الفيروس من الجلد ومن ثم يمكن أن ينمو الثؤلول مرة أخرى في مكانه الأول نفسه قبل استئصاله.

ويجب على المريض أن يبادر إلى المختص حال ظهور أي ثآليل وخاصة في الأطفال، إذ إن تركه دون علاج يؤدي إلى انتشارها بواسطة خدوش الحك والهرش والتصرفات الأخرى التي يعملها الطفل دون العلم بضررها مثل تنتيف الثؤلول بأظافره أو حتى نتفه بأسنانه.

هل هناك علاجات أخرى لإزالة الثآليل غير طرق الجراحة والكي الكهربائي والتجميد والأشعة وخلافه؟

نعم هناك ممارسات شعبية لاستئصال الثآليل وهي ناجحة جداً، وقد توارث الأجيال هذه الممارسات عن الأجداد، وهي ذات جدوى كبيرة في فعاليتها بالإضافة إلى عدد من الأبحاث العلمية التي تمت على خلاصات أو زيوت بعض النباتات الطبية أو المشتقات الحيوانية، وثبت جدوى فعالية هذه الأبحاث على استئصال الثآليل وعدم عودتها مرة أخرى، وسأورد فيما يلي ممارسات شعبية عملت على مرأى مني وهي لعدة حالات وعايشت هذه الممارسات وسجلت نتائجها؛ وذلك عندما قمنا بدراسة الطب الشعبي في المملكة العربية السعودية. "مساوئه ومحاسنه" والمدعم من مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، ويعد هذا المشروع من المشاريع الوطنية الكبيرة.

١- طريقة الكي غير المباشر:

لقد تم استعمال هذه الطريقة على ١٨مريضاً وكانت أسطح أياديهم وباطنها منثورة بعدد كبير من الثآليل منها الكبير المفلطح ومنها المتوسط ومنها الصغير. هذه الطريقة لا تصلح إلا للثآليل الموجودة على الأيادي أو الأرجل، وبالتالي

فإنها لا تصلح للثآليل الموجودة على الوجه والشفتين لصعوبة تطبيقها في هذه الأماكن.

هذه الطريقة لا تطبق على كل الثآليل المنتشرة في الأيادي أو الأرجل وإنما تطبق على أول ثؤلول ظهر على اليد أو الرجل وهو عادة يعرف بأنه أكبرها ولابد التأكد من المريض بأن هذا هو أول ثؤلول ظهر على جسمه. تؤخذ قطعة قماش من القطن وتقطع في حجم لفافة سجائر التبغ (حوالي ٧سم) ثم تطوى جيداً مثل السجارة، ثم يوضع غراء بسيط بدل اللعاب الذين يستعمله المدخنون الذين يدخنون التبغ عن طريق لف التبغ في أوراق خاصة به. تثبت هذه اللفافة فوق الثؤلول "أقدم الثآليل" ثم يشعل الكبريت في قمة اللفافة فتبدأ تحترق ببطء بالضبط كالسجارة وتترك تحترق حتى النهاية وحتى تكون رماداً فوق الثؤلول الذي قد نضج حرقاً، وهو يزول بطريقة لا يتصورها شخص ويخرج من موقع الثؤلول دم أسود لا يلبث أن يتجلط ويوضع فوقه الرماد المتخلف من اللفافة المحروقة.

يجب على الشخص إبقاء موقع الثؤلول بعيداً عن الماء مدة أسبوع إلى أسبوعين كحد أقصى، يشفى بعد ذلك مكان الثؤلول تماماً، ثم في الأسبوع الثالث يقوم الشخص المصاب بحك جميع الثآليل الموجودة على يديه أو رجليه فتنقشع بسهولة ويبدو كأنه يزيل شيئاً عالقاً بجلده بكل سهولة، وفي اليوم نفسه تكون الأيادي والأرجل نظيفة مغسولة من الثآليل ولا يوجد أي ندب واضحة لجميع الثآليل عدا ندبة حرق الثؤلول فقط.

هذه الطريقة مجربة والسؤال الذي يتبادر إلى الذهن كيف يكون أثر الكي لأول ثؤلول على الثآليل الباقية وما هي العلاقة؟! وأوجه السؤال إلى مختصي الأمراض الجلدية لدراسة هذه الظاهرة، ويمكن لأي مختص جلدي تطبيقها وسيرى النتيجة.

٢- طريقة الكي المباشر:

وهذه الطريقة مؤلمة نوعاً ما ولكنها أيضاً ناجحة، والطريقة أن يحمى مسمار تكون قاعدته في حجمها متواكبة مع حجم أكبر وأقدم ثؤلول، ثم عند احمرار قاعدة المسمار توضع على الثؤلول ماسكاً قمة المسمار بماسك، ويترك المسمار مع

الضغط على الثؤلول حتى خروج دم أسود ويختفي أثر الثؤلول ثم يذر فوقه رماد لقطعة قماش قطن حرقت عند عملية الكي، ويجب عدم ملامسة الجرح للماء، ويمكن عند الوضوء المسح من فوقه، وبعد أسبوع إلى أسبوعين كحد أقصى يشفى مكان الثؤلول ويقشط، ثم بعد حوالي أسبوع تضمر بقية الثآليل الأخرى كلها دون استثناء، ويمكن حكها كما يحك أي شيء عالق بالجلد، فتنظف الأيادي أو الأرجل من جميع الثآليل، ولا يوجد أي أثر لها عدا الثؤلول المكوي.

أما الطريق الأخرى فهي طرق علمية مدروسة وهي إما نباتية أو حيوانية وتتمثل في الآتي:

البتولا الثؤلولية Birch: نبات البتولا الثؤلولية عبارة عن شجرة، والجزء المستخدم منها قشور سيقانها وتعرف علمياً باسم Betula pendula وقد استخدمت قشور هذا النبات في علاج الثآليل وبالأخص في الصين وفي الدول الإسكندنافية وفي متشيجن بالولايات المتحدة الأمريكية.

تحتوي قشور هذا النبات على مركبين هما بتولين Betulin وحمض البيتوليك (Betulinicacld) التي أثبتت الدراسات والأبحاث أن لهذين المركبين تأثيراً مضاداً للفيروسات، كما تحتوي قشور هذا النبات على السلسلات Salicylates التي أثبتت بواسطة منظمة الغذاء والدواء الأمريكية FDA كعلاج رسمي للثآليل.

وطريقة العلاج هي ترطيب مسحوق قشر النبات بقليل من الماء ثم وضعه فوق الثؤلول، ويربط بقطعة قماش أو لصاق وتترك مدة ٢٤ ساعة ثم تزال وتكرر العملية عدة مرات حتى يزول الثؤلول. كما يمكن أخذ ملعقة إلى ملعقتين شاي من مسحوق القشور توضع في كوب ثم يصب على المسحوق ماء مغلي ويترك مدة ١٥دقيقة ثم يشرب وجزء منه يفرك به الثؤلول، وتكرر العملية عدة أيام حتى يزول الثؤلول.



عرق الدم Blood Root: وهو عبارة عن عشب يعرف علمياً بألم Songuinaria offcinalis يحتوي العشب على مركبات مهيجة للجلد وهي شيليرابثرين chelerythrine وسانجوينارين Songuinarinre بالإضافة إلى أنزيم له خاصية إذابة البروتينات، ويحضر من هذا العشب مرهم يوضع على الثؤلول مرة واحدة في اليوم لعدة أيام فيذوب الثؤلول ويشفى بإذن الله.

ملاحظة: بعض الناس لديهم حساسية من بعض النباتات التي تسبب تهيجاً مثل نبات عرق الدم، وربما يحصل أن يتكون لدى بعض مستعملية احمرار يحيط بالثؤلول فإذا حصل مثل هذا التأثير فاغسل المكان جيداً بالماء ثم توقف عن الاستعمال.

سيلاندين Celandine: نبات عشبي يعرف علمياً باسم Chelidonium majus والجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه، ويحتوي على المركبات التي يحتويها نبات عرق الدم. يقول الدكتور رودولف فرتز ويس عميد كلية طب الأعشاب بألمانيا ومؤلف كتاب Herbal medicine إن النبات له عصارة صفراء حيث يمكن وضع هذه العصارة على الثؤلول مباشرة مرة إلى مرتين في اليوم ولمدة ٧ أيام، يمكنك أيضاً إذا كان النبات جافاً أن يعمل منه شراباً مركزاً ثم يوضع على الثؤلول مرتين في اليوم ولمدة سبعة أيام.

الهندباء Dandelion: نبات الهندباء عبارة عن عشب سبق أن تحدثنا عنه، وهو يعرف علمياً باسم Taraxacum officinale ويقول عدد من العشابين الغربيين: إن العصارة اللبنية لأوراق وسيقان نبات الهندباء لها تأثير كبير على الثآليل، ويقولون تؤخذ الأوراق الطازجة والسيقان ويضغط عليها حتى تخرج

العصارة اللبنية وتقطر فوق الثؤلول؛ وذلك مرة واحدة في اليوم ولمدة خمسة إلى سبعة أيام.

التين Fig: سبق الحديث عن التين الذي يعرف علمياً باسم Ficus carica ولكن حديثنا اليوم عن العصارة اللبنية التي تفرزها الأوراق أو الأغصان الطرية لنبات التين والتي تحتوي على أنزيم يعرف باسم فيسين Ficin. في الحضارات القديمة استخدمت العصارة اللبنية لعلاج بعض الأمراض الجلدية ومنها الثؤلول والدمامل. ويقال: إن الملك سليمان استعمل عصارة الأغصان الطازجة لنبات التين لعلاج الدمامل التي ألمت به. وطريقة الاستعمال قطف الأغصان الطرية الطازجة ووضع نقطة إلى نقطتين من العصارة اللبنية التي تخرج منها فوق الثؤلول مرة واحدة في اليوم وتكرار ذلك مدة ما بين ٥-٧ أيام.



حشيشة اللبن (الصقلاب) Milkweed: عشب صغير يعرف علمياً باسم Asclepia tuberosa والأوراق والأغصان لهذا النبات تحتوي على عصارة لبنية؛ هذه العصارة تحتوي على أنزيم من نوع Proteolytic وهذا الأنزيم له خاصية تطرية الثؤلول وقتل الفيروسات، والطريقة هي دلك الثؤلول بالعصارة اللبنية لهذا النبات عدة مرات في اليوم وتكرر العملية مدة خمسة أيام.

الأناناس Pineapple: الأناناس معروف وسبق الحديث عنه في عدة مواضع ويعرف علمياً باسم Ananas comosus ويحتوي الأناناس على أنزيمات من نوع Proteolytic ويقول الدكتور جون هينيرمان الباحث في طبائع البشر ومؤلف موسوعته بعنوان: Heinerman Encyclopedia of Fruits Vegetables

and Herbs إنه يقطع من غلاف ثمرة الأناناس مربعاً صغيراً ثم توضع هذه القطعة على الثؤلول ويكون الجزء الداخلي للقطعة هو الملاصق للثؤلول وتربط مدة ٢٤ ساعة ثم تفك في اليوم الثاني وتستبدل بغيرها مدة خمسة أيام.

قشور الصفصاف Willow: سبق أن تحدثنا عن نبات الصفصاف وفوائده الجمة، ويشتهر هذا النبات باحتوائه على حمض الساليسيك، وقد فسحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية FDA هذا الحمض لعلاج الثآليل ويباع حالياً في الأسواق ويستعمل لعلاج المزالق البارزة عند قاعدة إبهام القدم وكذلك مسمار القدم والمعروف بالكالو أو الثألول المقلوب بالإضافة إلى الثآليل. ويقول الدكتور جيمز دوك: إنه رأى مرضى استخدموا قشور الصفصاف حيث كانوا يقطعون قطعاً صغيرة ويرطبونها بقليل من الماء ثم يضعونها فوق الثؤلول ويربطونها مدة ٢٤ساعة ثم يكررون الاستعمال يومياً ولمدة خمسة إلى سبعة أيام.

قشور الموز Banana Peel: لقد نشرت مجلة (Journal of Reconstrucfive surgery) أن حك الثؤلول بالطبقة البيضاء الداخلية لقشر الموز أربع مرات في اليوم ولمدة ما بين ٥ إلى ٧ أيام قد أعطى نتائج إيجابية.

الريحان Basil: سبق الحديث عن الريحان بشكل مفصل، ونبات الريحان من النباتات العطرية المشهورة وقد وجد أن أوراق الريحان تحتوي على مواد مضادة للفيروسات. والطريقة أن تؤخذ أوراق الريحان الخضراء الطازجة وتفرك جيداً ثم توضع على الثؤلول وتربط برباط قطني حتى الصباح ثم تكرر العملية يومياً ولمدة ٥ إلى ٧ أيام على التوالي.



زيت الخروع مع الثوم Castoroil and Garlic: كلنا نعرف زيت الخروع والثوم وكل منا له تجاربة الخاصة مع هذين العنصرين ولي شخصياً تجارب خاصة مع الثوم الذي يعد من أفضل المواد لعلاج كثير من الأمراض الجلدية. يقول الطبيب الهندي المشهور براهمان إنه كان يستخدم خليطاً متجانساً من زيت الخروع والثوم لعلاج الثآليل، فزيت الخروع يحتوي على كمية من فيتامين (أ) الذي يعرف عنه أنه مفيد للأمراض الجلدية. والثوم الطازج يعمل على تخريش وتهيج الجلد، ومعروف أن الثوم له تأثير مضاد للفيروسات والميكروبات، والطريقة أن يفرم الثوم ثم يخلط مع زيت الخروع ويفرك الثؤلول جيداً، ثم بعد ذلك يوضع فوقه قطرتين من زيت الخروع ويربط حتى الصباح وتكرر العملية عدة أيام حتى يذبل الثؤلول ويشفى. كما يمكن استعمال شرائح الثوم الطازج لوحدها بحيث توضع الشريحة فوق الثؤلول وتربط مع الحرص أن لا تمس هذه الشريحة الجلد الذي يحيط بالثؤلول: نظراً لأن الثوم يأكل اللحم ولتلافي ذلك تدهن المنطقة المحيطة بالثؤلول بالهلام البترولي.

خل التفاح Apple Cidar vinegar: يعتبر الكنديون خل التفاح وصفة جيدة لإزالة الثآليل، والطريقة أن تغمس في الخل قطعة قطن حتى تتشبع ثم توضع فوق الثؤلول وتربط برباط قطني، وتكرر العملية ليلياً مدة أسبوعين بعد ذلك يسود لون الثؤلول ثم يسقط من حاله.

الحبة السوداء مع العسل Honey and black seed: لقد تحدثنا بالتفصيل عن الحبة السوداء والعسل، وقد ذكر العسل، في القرآن الكريم كما ذكرت الحبة السوداء في أحاديث صحيحة. وقد عملت دراسة إكلنيكية في جمهورية مصر العربية على مزيج متجانس من مسحوق الحبة السوداء والعسل الطبيعي لعلاج الثآليل وقد كانت النتيجة ناجحة جداً، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الحبة السوداء وتمزج جيداً مع ملعقة كبيرة من العسل النقي، ثم يغطى الثؤلول بطبقة سميكة من هذه الخلطة، وتغطى برباط قطني وتترك مدة أسبوعين، بعد ذلك تذبل الثآليل وتسقط بسهولة عند حكها ولا تعود بتاتاً. لقد قمت بتجربة هذه الطريقة على عدة أشخاص يعانون من الثآليل وكانت النتيجة ناجحة ١٠٠٪ ولا تترك أثراً للثآليل.

فيتامين E: يوجد فيتامين E على هيئة زيت في كبسولات، والطريقة أن يوضع الزيت مباشرة من الكبسولة على الثؤلول وذلك بمعدل مرتين في اليوم وتكرر العملية مدة ٥ إلى ٧ أيام، وتعتبر هذه الطريقة من الطرق الناجحة للتخلص من الثآليل.

الصبر Aloe: لقد تحدثنا بالتفصيل عن الصبر والمادة الفعالة في الصبر هي العصارة اللزجة التي تفرزها أوراق الصبر عند كسرها وتعد هذه العصارة ناجحة جداً في علاج كثير من الأمراض الجلدية والحروق، وتستعمل هذه العصارة لعلاج الثآليل حيث تكسر أوراق الصبر ويوضع فوق الثؤلول قطرة إلى قطرتين مرة واحدة في اليوم، وتكرر العملية يومياً حتى تذبل الثآليل.



فيتامين أ: لقد قام الدكتور روبرت غادي من كلية الطب بجامعة نيو أورلينز باستخدام زيت كبد الحوت الذي يحتوي على فيتامين (أ)؛ وذلك بوضع نقطتين إلى ثلاث نقاط من الزيت يومياً على الثؤلول، وقد أدى ذلك إلى اختفاء الثؤلول في مدة تتراوح ما بين أربعة أسابيع إلى ١٢ أسبوعاً من بدء العلاج، ولم يظهر الثؤلول بعد ذلك، وقد كانت النتائج التي تحصل عليها د. روبرت ١٠٠٪.



الجذام

الجذام مرض مزمن معد، ينصب تأثيره على الأغشية المخاطية وبالأخص الأغشية المخاطية المبطنة للفم والأنف وكذلك الجلد. والجهاز العصبي المحيطي، الذي يشتمل على الأعصاب التي تربط الحبل الشوكي بالعضلات. وتتأثر العينان والكبد والطحال والعضلات ونقي العظم في الحالات المتقدمة من المرض إذا ترك دون علاج.

الجذام ليس من الأمراض القاتلة، لكن إهمال علاجه قد يؤدي إلى تشوهات ربما تشمل اليدين والقدمين، لقد كان مرضى الجذام عبر السنين الماضية ضحايا تحامل الناس عليهم وخوفهم منه، وذلك بسبب التشوهات المرتبطة بالمرض، ففي العديد من المجتمعات يعامل مرضى الجذام معاملة المنبوذين.

ماهي أسباب الاصابة بمرض الجذام؟

ينتج الجذام عن الإصابة ببكتريا عصويه الشكل تسمى "المتفطرة الجذامية" وتعرف أحياناً باسم "عصية هانسن" وعليه أطلق مصطلح "مرض هانسن" على مرض الجذام. وكان الطبيب النرويجي جيرهارد هانسن هو أول من لاحظ بكتيريا المتفطرة الجذامية في عينات الأنسجة المأخوذة من مرضى الجذام عام ١٨٧٣م. وفي العام التالي لذلك صرَّح هانسن أن تلك البكتريا هي التي تسبب مرض الجذام.

وتحدث الإصابة أو العدوى بالمتفطرة الجذامية أساساً في الإنسان، ولكنها

لوحظت أيضاً في الشمبانزي وقرد المانجابي، ولا يعرف العلماء والبحاث كيفية انتقال البكتريا، بينما أشارت تقارير إلى حدوث إصابات عن طريق التلامس الجلدي.

ما هي أعراض الجذام؟

يقاوم معظم المعرضين للمتفطرة الجذامية الإصابة، ويكتسبون مناعة بعد التعرض، ولكن قليلين منهم يصابون بالمرض، وتظهر أعراض الجذام عادة بعد الإصابة بفترة تتراوح بين ثلاث إلى خمس سنوات. وتشمل الأعراض الرئيسة للجذام لطخات جلدية بيضاء أو حمراء تشبه لطخات البرص، تسمى "الآفات الجلدية" وفقدان الإحساس في مناطق اللطخات الجلدية، وتغلظ الأعصاب وقد يتغلظ الجلد أيضاً، وتظهر عقد (انتفاخات) داكنة في أجزاء متعددة من الجسم وقد تكثر في الوجه وتتدرج فيما بين كبيرة وصغيرة. وفي معظم الحالات تصاب الأعصاب بتلف شديد في حالة عدم علاج المرض. وينتج عن ذلك ضعف اليدين القدمين والتواء أصابع اليدين والقدمين إلى الداخل. وعند دخول المتفطرة الجذامية إلى العين يحدث التهاب مؤلم يسمى (التهاب القزحية). وفي الحالات الحادة تسبب البكتريا العمى.

هل هناك أنواع من الجذام؟

نعم هناك نوعان من الجذام هما:

١- **الجذام الدرني** Tuberculoic Leprosy وتظهر على المصابين بهذا النوع آفة واحدة أو آفات قليلة مع وجود قليل من المتفطرات الجذامية والأنسجة، وعدم وجودها أحياناً، وقد تكون المناعة وتفاعلاتها قوية وهي التي تسبب فقدان الأطراف. ومن الصعب جداً العثور على ميكروب الجذام في خزعة الجلد أو حتى خزعة الأنف أو عينة من إفرازات الأنف، وهذا النوع بالرغم من خطورته على المصاب إلا أنه قليل الأثر على العدوى.

٢- الجذام ذو الورم الجذامي ويسمى (الجذمومي) أو الجذام الأسدي Lepromotous Leprosy. وتكون الآفات كثيرة في هذا النوع، تحتوي على بلايين المتفطرات الجذامية في كل جرام من الأنسجة. ويعد هذا النوع معدياً شديد العدوى. وإفرازات الأنف تموج بملايين الميكروبات المسببة للجذام.

متى عرف الجذام؟

لا يعرف المؤرخون المصدر الأصلي للجذام ومتى نشأ. ولكن ظهر أول وصف للمرض قبل عام ٣٠٠ للميلاد في كتابات الطبيب الهندي شوشروتا. دخل المرض إلى أوروبا في القرن الخامس قبل الميلاد، ويعتقد بعض المؤرخين أن المرض ربما دخل أوروبا عن طريق جيوش الملك الفارتي أحشورش التي غزت اليونان في القرن الخامس قبل الميلاد. ومن هناك انتشر المرض عبر البلاد المطلة على البحر الأبيض المتوسط وبقية أجزاء أوروبا. ووصل الجذام إلى أطوار وبائية في أوروبا الغربية في القرنين الثاني عشر والثالث عشر الميلاديين، وبعد ذلك انحسر بالتدريج عن أوروبا، مع تطور الظروف المعيشية وتحسن العادات الغذائية، ولكنه بقي في النرويج حتى أواخر القرن التاسع عشر. ولم يكن المرض معروفاً في نصف الكرة الأرضية الغربي حتى وصول المكتشفين والمستوطنين الأوروبيين. يتراوح عدد المصابين بالجذام اليوم بين ٥-٦ ملايين شخص، وهو متوطن في المناطق المدارية وشبه المدارية في إفريقيا وأمريكا الجنوبية وأمريكا الوسطى والهند وجنوب شرق آسيا. وربما توجد جيوب صغيرة من المرض في جنوب أوروبا.

هل هناك علاج للجذام؟

لم يتوصل العلماء بعد إلى لقاح فعال ضد الجذام يمكن الاعتماد عليه، ولكن هناك عقاقير يمكنها إيقاف تقدم المرض ومنع انتقاله من المصاب. ومن الأدوية المشهورة التي استخدمت عقار السلفا المعروف باسم الدابسون Dapsone كعلاج رئيس للجذام منذ أربعينيات القرن العشرين، ولكن أعداداً كبيرة من حالات الجذام المقاومة للدابسون حدثت حتى أوائل ثمانينيات القرن العشرين.

ولمكافحة البكتريا المقاومة للدابسون يعالج الأطباء المرضى بتوليفات من عقارين أو ثلاثة عقاقير. فالمصابون بآفات قليلة وأعداد قليلة من البكتريا في كل آفة، يعالجون لفترة ستة أشهر بكل من الدابسون والمضاد الحيوي المسمى ريفامبسين rifampicine. أما المصابون بآفات كثيرة وأعداد كبيرة من البكتريا في كل آفة فيعالجون لفترة عامين بالدابسون والريفامبسين وعقار ثالث يسمى الكلوفازيمين chlofasimine. وهذه العقاقير توقف زحف الجذام وتقتل الميكروب، وبطبيعة الحال لا يمكن إعادة ما فقد من إحساس أو أطراف بترت بسبب الجذام.

يعيش أكثر من ١،٥ بليون شخص في مناطق يتوطن فيها الجذام. ونتيجة لذلك تتطلب مكافحة المرض اتخاذ تدابير وقائية عامة، مع استمرار معالجة الحالات الفردية. ولعدة قرون اشتملت برامج الصحة العامة على عزل المرضى، وحصرهم في مشافي تسمى " المجاذم ". ولكن هذا الإجراء لم يكن له تأثير يذكر على انتشار المرض، ولم يفد كثيراً، ولم يفلح أيضاً في إزالة الخوف والتحامل المحيطين بالمرض اللذين يعوقان جهود الإغاثة في العديد من أجزاء العالم.

وتركز المكافحة الحديثة في اتجاهين:

١- تقصي المرض اجتماعياً للكشف عن حالات الجذام.

٢- التوعية الاجتماعية. فقد يحد الاكتشاف المبكر للمرض، وعلاجه بمجرد اكتشافه، من انتقال المتطفرة الجذامية إلى المجتمع، ويخفف تطور الإعاقات الجسدية المرتبطة بالمرض؛ ولذلك تشمل العديد من برامج التقصي على الفحص الطبي الطلابي لطلاب المدارس وأفراد المجتمع، والعلاج الدوائي لكل المصابين. وتركز التوعية الاجتماعية على تقليل الخوف من الجذام وتشجيع المصابين على الخضوع للعلاج.

هل توجد عقاقير عشبية لعلاج الجذام؟

توجد أعشاب لعلاج الجذام، وقد استخدمت من مئات السنين ومنها:



الحـــــــنـــــظـــــل

Colocynth: الحنظل عشب حولي، جذوره معمرة وسيقانه زاحفة، منتشرة بكثرة، وهي دقيقة ذات زوايا متفرعة خشنة الملمس، له معاليق بسيطة وأوراقه خضراء شاحبة خشنة الملمس. والأزهار في إبط الأوراق محمولة على أعناق زغبية، كأس الزهرة مثل طولها. الثمرة كروية منقطة أو مخططة بالأخضر والأبيض والأصفر، ملساء عند نضجها ويشتد الاصفرار عند النضج. تحتوي الثمرة على لب إسفنجي الشكل جاف، شديد المرارة، وهذا اللب هو الذي يعزى إليه التأثير المسهل للحنظل. ويضرب المثل بالحنظل لمرارته. تحتوي الثمرة على بذور كثيرة صغيرة ذات لون بني إلى مسود وتدعى "هبيد" وكان الناس فيما مضى يستخدمون بذور الحنظل بعد التخلص من مراراتها كغذاء.

يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus colocynthis، يحتوي على مواد راتنيجة وقلويدات ومواد صابونينية وبكتن وكولوسثين، كوكيوربيتاسين أ، ب.

وتستخدم أوراق الحنظل على هيئة مغلي بأخذ مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق الأوراق وتغلى في مقدار كوب ماء ثم تصفى وتشرب مرتين في اليوم ولمدة طويلة فإن ذلك نافع لعلاج الجذام.

الحناء Henna: الحناء نبات شجيري معمر. الساق قائمة متفرعة والأفرع الخضراء تتحول إلى اللون البني عند النضج، والأوراق بسيطة جلدية القوام وهي التي تحتوي على الصبغة المشهورة للحناء. للنبات أزهار صغيرة كثة لها رائحة عطرية. الثمرة عبارة عن علبة صغيرة تحتوي على عدد من البذور الصغيرة هرمية الشكل. تعرف الحناء علمياً باسم Lawsonia inermis والجزء المستخدم من النبات هو الأوراق.



يحتوي الحناء على مادة صباغية تسمى لوزون. كما تحتوي على مواد دهنية وراتنجية وعفصية تعرف باسم هناتانين Hannatnin وتحتوي أزهار الحناء التي تعرف باسم "تمر حنة" على زيت طيار له رائحة جميلة وقوية وأهم مكوناتها مركبا ألفا وبتيا أيونون.

تستعمل أوراق الحناء مع السكر الأبيض لعلاج الجذام، حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق أوراق الحناء مع قليل من السكر الأبيض وتوضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي فوراً، ثم يشرب بعد ذلك مرة واحدة في اليوم ولمدة ٤٠ يوماً. وتكرر إذا لزم الأمر.

أوراق الكرنب + خل عادي + قطران: تعصر أوراق الكرنب وتؤخذ من العصير ملعقتان كبيرتان يضاف إليه ملعقة خل وملعقة قطران؛ ثم تشرب منه صباحاً ومساءً فإن ذلك يفيد في علاج مرض الجذام.

الكبريت الأصفر والأحمر: استعمل الكبريت الأصفر والأحمر في علاج

الجرب حيث تؤخذ كميات قليلة حوالي ٢٠ ملجم وتخلط مع سكر نبات وتسف مرة واحدة في اليوم. كما يستخدم مسحوق الكبريت ذروراً على تقرحات الجذام.



العوسج Lycium: وهو نبات عشبي معمر له أوراق صغيرة وأزهار بيضاء مصفرة وثمار عنبية حمراء اللون، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

يحتوي على بيتين (Betaine) وبيتاسيتوستيرول وفيزالين وكاروتين، وفيتامينات ب ١، ب ١٢، ج وعلى أحماض مثل حمض السناميك وبسايليك.

تستعمل ثمار العوسج علاجاً للجذام؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من الثمار المجففة ووضعها في كوب، ثم يملأ بالماء المغلي؛ ويغطى ويترك مدة ٢٠ دقيقة، ثم يصفى ويشرب ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً ولمدة ٣ أشهر.

شكاع Fagonia: نبات عشبي صغير معمر يصل طوله إلى ٢٥ سم يتفرع ثنائياً، مشوك. أوراقه صغيرة ويعرف بأسماء أخرى مثل الجنبه وشكاعي، يستخدم من النبات جميع أجزائه، يحتوي النبات على قلويدات وكومارينات وفلافونيدات ومواد عفصية وصابونية وصابونينات ثلاثية التربين.

الاستعمالات: يستعمل النبات علاجاً لأمراض كثيرة منها علاج الاضطرابات المعدية المعوية، مغلي النبات يفيد كثيراً في علاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية، كما يعد من الأعشاب المضادة لبعض أنواع البكتريا.

تستعمل جميع أجزاء النبات لعلاج الجذام؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من مسحوق النبات الجاف ووضعها في كوب ماء ثم يملأ بماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً بعد الأكل. يستخدم مسحوق النبات ذروراً على تقرحات الجذام.

الجلوكوما

مرض يصيب العين وإذا لم يعالج في وقته فإنه يؤدي إلى العمى. وسبب المرض هو ضغط يحصل في سائل العين يكون من نتيجة خراب أجهزة البصر وبالأخص ألياف العصب البصري.

ولفظ جلوكوما هو في الحقيقة لفظ يوناني يعني الخضرة، وسبب هذه التسمية أن المرضى عندما كانوا ينتهون إلى العمى، كانت قزحية أعينهم تتراءى خضراء.

ولفهم حدوث هذا المرض لا بد من التعرض إلى تركيب العين وما يجري فيها من عمل.

إن شكل العين كروي ولذا فهي تسمى كرة العين Eyeball، وهذه الكرة تتكون من قسمين أو من خزانتين إحداهما كبيرة وممتلئة بمادة شفافة جيلاتينية أطلق عليها قديماً الرطوبة الزجاجية. والجزء أو الخزينة الثانية عبارة عن خزانة توجد في مقدمة العين صغيرة بها ماء وملح ومواد أخرى، وتعرف بالرطوبة المائية، وتفصل الخزانتين الخلفية والأمامية عدسة العين والروابط التي تتصل بالعضلة الهدبية في كل من الناحيتين. وهذه العضلة للتحكم في تحدي العدسة الذي يقتضية بعد الشيء المرئي أو قربه لكي تتبلور صورته وتبدو واضحة على الشبكة الموجودة في خلف العين أو في قاعها.

ما يهمنا الحديث عنه هو الخزانة الأمامية للعين، فهناك العدسة وروابطها بالعضلة الهدبية، أو الجسم الهدبي تليها القزحية، وهي التي تعطي العين لونها الأزرق أو الأسود أو الأخضر أو العسلي.

وفي القزحية الفتحة المعروفة بحدقة العين، ومنها تدخل أشعة الجسم المنظور، ثم تأتي بعد ذلك القرنية وهي غشاء شفاف أكثر تقوساً من سائر كرة العين.

والخزانة الأمامية عبارة عن فجوتين فجوة واقعة بين العدسة والقزحية والجسم الهدبي (ويتضمن العضلة الهدبية) . وفجوة واقعة بين العدسة والقزحية من خلف، والقرنية من أمام. والفجوتان تملؤهما الرطوبة المائية.

إن هذه الخزانة الأمامية بفجويتها هي الهدف من جراء حديثنا عن العين الذي عن طريقه نصل إلى وصف مرض الجلوكوما. حيث يبدأ المرض أساساً في هذه الخزانة ورطوبتها المائية.

إن الرطوبة المائية ماء به ملح ومواد أخرى يرتفع ضغطه عن ضغط الدم في الجسم وهو ماء شفاف. والجسم الهدبي هو الذي يزود هذه الخزانة برطوبتها المائية. ولكن تبقى الرطوبة المائية عد ضغط معلوم فلابد لها من مصرف، حيث تخرج هذه الرطوبة من قناة تعرف بقناة شليم Shlemmcanal وتبقى العين سليمة مادامت الرطوبة المائية الداخلة إلى الخزانة تساوي الرطوبة المائية الخارجة من قناة شليم. وعندما يحدث أمر يعطل خروج الرطوبة الزائدة كأن تنسد قناة شليم مثلاً فإن العين تختل كأداة للإبصار؛ لأن العين صنعت لتعمل تحت هذا القدر من الضغط، وبزيادته تتأثر القرنية وتتعطل العضلة الهدبية فلا تقوى على تشكيل العدسة، والعصب البصري نفسه يصيبه التلف، وهذه هي الجلوكوما.

و الجلوكوما إما حادة أو مزمنة؛ فالجلوكوما الحادة قد يصاب بها الشخص بغتة وتحدث عادة في الليل. وتظهر على هيئة ألم يصيب العين الواحدة. وقد لا يكون الألم في العين وإنما في الرأس، يمرق فيها كالسهم من جنب إلى جنب ويتخيل للمريض أن الألم شديداً لدرجة أن المريض يتقيأ ويظهر كأنما اعتراه مغص صفراوي، والبصر لا يلبث أن ينقص، وكرة العين تبدو جامدة عند جسها وتتغبش القرنية وتتسع حدقة العين.

والجلوكوما قد تأتي المريض تسللاً يصحبها بعض الألم بحيث يغفل عنها المريض وحتى الطبيب المعالج فلا ينتبهان إليها إلا وقد قطعت مرحلة طويلة مزعجة، وقد يصاب صاحبها بآلام تأتي ثم تزول فلا ينتبه لها. وكثيراً ما حدث أن المريض ما قبل أن ينضج الداء كان قد شكا من ضعف بصره، وغيَّر نظارته، ثم غيَّرها بعد مدة قصيرة قبل أن ينتبه إلى الداء، والمريض قد يشكو تغبشاً فيما يرى ويرى هالات ذات ألوان حول شعلة بيضاء أو مصدر لنور أبيض.

علاج الجلوكوما:

كانت الجلوكوما تؤدي إلى العمى حتى عام ١٨٥٧م، وفي ذلك العام قدم الجراح فون جراف علاجه وذلك بإحداث شق في الخزانة الأمامية، حيث الرطوبة المائية، فيخرج السائل الذي بسببه زاد الضغط، وبذلك يهبط الضغط إلى ما كان عليه والعين صحيحة. والشق الذي أجراه كان عند ملتقى القرنية بالقزحية، وبسببه اقتطع جزءاً يسيراً من القزحية، إلا إن الذي يقتطع منها ليس القزحية وإنما الطبقة الصلبة التي تغلف كرة العين من خارجها والتي تكون القرنية امتداداً لها.

و الجلوكوما تعالج بالأدوية العشبية وأدوية غير عشبية وتتلخص المعالجة بالآتي:

محلول ١٪ من عقار Esertine: ويستعمل هذا العقار على هيئة قطرة عندما يكون تقدم المريض بطيئاً جداً وإلى أن تتهيأ العين للجراحة أو عندما تتعذر الجراحة، حيث يمكن عن طريق هذا العقار ضبط المرض فلا يزيد؛ وذلك من خلال استعمال قطرات من العقار مرتين في اليوم صباحاً ومساء. ويفضل التقطير في العينين معاً حيث يمكن للعين السليمة أن تتأثر بسبب القلق الذي حصل للمصاب نتيجة لمرض العين الأخرى. ويمكن للمريض المداومة على العلاج مدة طويلة حيث إنه يضبط ضغط العين.

الجابوراندي Jaborandi: وهو عبارة عن نبات شجري معمر يحتوي

على قلويدات وأهم مركب هو البيلوكارين "Pilocoarpine"، وجنس نبات الجابوراندي يضم عدة أنواع من النبات تحتوي على التركيب نفسه وموطن هذا النبات جنوب أمريكا.

وقد استخدم هذا النبات على مدى سنين طويلة لعلاج الجلوكوما. وفي عام ١٦٤٨م تنبه العشابون الإسبان إلى مقدرة هذا النبات على علاج الجلوكوما. وفي عام ١٨٧٥م فصل مركب البيلوكاربن لأول مرة من النبات، وفي عام ١٩٣٠م شيد هذا المركب كيميائياً. ويقوم مركب البيلوكاربين بضبط ضغط العين ويستعمل على هيئة قطرة حيث يقطر في العين مرتين في الصباح والمساء وتأثيره سريع جداً حيث يبدأ التأثير خلال ١٥دقيقة فقط.

فيتامين ج (C): وهذا الفيتامين يستحصل عليه من عدد كبير من الثمار والخضار، فيوجد في جميع الموالح كالليمون والبرتقال والبرغموت والترنج والجوافة والكرفس والقنبيط والكرنب والفراولة. ويوجد في الوقت الحاضر مستحضر مقنن من فيتامين C حيث يؤخذ يومياً ما بين ٢٠٠٠ إلى ٣٥٠٠ مللجرام، ويقال: إن هذا من العلاجات الجيدة لمرض الجلوكوما.

النجد Kaffirpotato: ويعرف هذا النبات أيضاً باسم المدان أو زهرة الغمد، وهو نبات معمر عطري له جذور تشبه الدرنات ويعرف علمياً باسم Coleus forskohlii وموطن هذا النبت الهند. وقد اشتهر هذا النبات في المدن الغربية عندما عزل أحد مركباته المعروف باسم الفورسكولين Forskolin لأول مرة في السبعينيات. وأظهر بحث أجرته شركة هندية ألمانية أن الفورسكولين دواء قوي لحالات متعددة منها الجلوكوما. ويوجد مركب الفورسكولين على هيئة قطرة.

المردقوش البستاني Sweet Margoram: وهو نبات عشبي معمر عطري، وموطنه بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، ويعرف علمياً باسم Origanum Vulgare نصح علماء الأعشاب باستخدام عشب المردقوش لعلاج الجلوكوما ونصحوا باستخدام أي عشب يحتوي على مضادات الأكسدة، حيث إنها تمنع حدوث الجلوكوما، ويعد المردقوش من أفضل الأعشاب المضادة للأكسدة،

ويمكن استخدام ملء ملعقتي شاي من مسحوق المردقوش الجاف لكل كوب ماء مغلي مرتين في اليوم، ويمكن إضافة جزء يسير من النعناع وحصا البان إلى المردقوش.



البنفسج Pansy: وهو نبات زاحف معمر له أوراق بيضاوية مسننة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء أو بيضاء جذابة، وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا، ويتبع هذا الجنس عدة أنواع كلها تحتوي على مركب يعرف باسم روتين Rutin الذي أوصى علماء الأعشاب باستخدامه لعلاج الجلوكوما. ويتركز هذا المركب في أزهار النبات حيث تحتوي على ٢٣٪ من هذا المركب. ويقوم هذا المركب بحفظ ضغط العين وموازنته. والجرعة الموصى بها هي ٢٠ ملليجرام من المركب ثلاث مرات في اليوم.

عنب الأحراج Bilberry: وعنب الأحراج نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠سم له أزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية وثمار عنبية الشكل ذات لون أحمر، وعند النضج تتحول إلى اللون الأسود أو الأرجواني. ويحتوي هذا النبات على مركبات تسمى انثوسيانوزايدز Anthocyanosides وهذا المركب يزيد من تأثير فيتامين C الذي يستخدم لعلاج الجلوكوما. وقد

نصح كل من الدكتور جوزيف بيزورنو رئيس جامعة باستري في مدينة سياتل بأمريكا والدكتور مايكل مرتي مؤلف كتاب الطب الطبيعي أوصيا باستخدام هذا النبات ونبات آخر باسم Blueberry لمنع حدوث الجلوكوما.

كيس الراعي Shepherd's purse: وهو نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول ذو ساق منتصب وله أوراق وردية تخرج مباشرة من الأرض دون ظهور الساق. وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا. والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على فلافونيدات ومتعددات الببتين والسكولين والاسيتايل كولين والهستامين والتيرامين، وقد استخدم هذا النبات في الطب الصيني لعلاج أمراض العين بما في ذلك الجلوكوما، ويعد هذا النبات من النباتات المضادة للأكسدة، ويقول الدكتور البرت لوينج عالم العقاقير يجب أن تضيف جزءاً من هذا النبات إلى غذائك اليومي أو إلى الشاي الذي تشربه يومياً لما فيه من فوائد في منع حدوث الجلوكوما أو موازنة ضغط العين إن كانت مريضة بالجلوكوما.





حب الشباب

مرض جلدي ومن علاماته ظهور حبوب وبثور على الجلد وربما تتحول هذه الحبوب أو البثور في بعض الأحيان إلى دمامل صغيرة. يظهر هذا المرض عادة على الوجه والصدر والظهر والرقبة من الخلف. وفيما مضى كان ينظر إليه على أنه لعنة تصيب المراهقين الذين يلتهمون الهومبرجر ويتجرعون البيبسي أو الكولا، إلا أن حب الشباب يصيب الكثير من الناس من الكبار أيضاً. وبالرغم مما تقوله فئة من الناس من أن حب الشباب لا يأتي إلا من عدم النظافة، ولكن ثبت عدم صحة تلك المقولة، بل يقع السبب الأساسي وراء ظهور هذه الحبوب والعامل الأساسي في ذلك هو فرط إنتاج الزهم sebum، وهي مادة شمعية دهنية تسد مسام الجلد وتؤدي إلى تكون الرؤوس السوداء والرؤوس البيضاء والبثور. وفي المراهقين يتسبب هذا الإفراز الزائد عن ذلك الانفجار الهرموني الذي يحدث في سن البلوغ. أما في الكبار فقد ينتج عن الوراثة والتوتر والتقلبات الهرمونية الشهرية لدى النساء. ويجب أن يتعامل الشخص المصاب بحب الشباب بحرص بحيث لا يستعمل أنواع الصابون الرديء ولا يحكه بشدة أو يحاول خلع رؤوس البثور بأظافره. أما النساء فيجب أن يجتنبن مستحضرات التجميل الزيتية التي يمكن أن تسد مسام الجلد وتسبب حالات تأجج ظهور حب الشباب، والعلاجات التي سنتحدث عنها إذا استخدمت جنباً إلى جنب مع النظافة الشخصية اليومية فستمنع الإصابة بحب الشباب.

هل يوجد هناك علاج لحب الشباب بالأعشاب الطبية؟

نعم هناك العديد من العلاجات العشبية التي تفيد في علاج حب الشباب وهي:

جذر الأرقطيون Burdock: وهو نبات ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى حوالي ١٥ متراً وذو وريقات معكوفة وأزهار محمرة، وهو من أكثر الأعشاب إزالة للسمية وله أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء. الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والثمار والجذور.

ويعرف النبات علمياً باسم Arctium lappa وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا. يحتوي على جلوكوزيدات مرة وفلافونيدات وحمض العفص وزيت طيار ومواد متفرقة الأسيتيلين وتربينات أحادية نصفية واينولين. ويستخدم الأرقطيون في علاج عدة أمراض. حيث يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم مثل عدوى الحلق وحب الشباب والطفح ومشكلات الجلد المزمنة. يساعد الجذر والثمار في تنظيف الجسم من الفضلات، والجذر بالذات مفيد في إزالة المعادن الثقيلة بوجه خاص. يعد الأرقطيون مضاداً حيوياً جيداً وقد بينت الدراسات في ألمانيا واليابان أن متعددات الأسيتيلين لا سيما في الجذر لها مفعول صاد للبكتيريا. والأرقطيون له تأثيرات متميزة لعلاج الاضطرابات الجلدية كما في حب الشباب والخراريج والعدوى الجلدية الموضعية. تؤخذ ٥٠ جراماً من مسحوق جذر الأرقطيون وتغمر في نصف لتر من الماء ويغلى على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة، ويستعمل ككمادات، حيث يؤخذ منديل ناعم ونظيف ويوضع في المغلي بعد أن تخفض درجة حرارته نسبياً، ثم يوضع المنديل على مكان حب الشباب، وتغير الكمادات عدة مرات وتكون مدة وضع الكمادة على الحبوب ١٠ دقائق.

ثمار عنب الذئب Blackcurrant: نبات عنب الذئب معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، له رائحة تشبه رائحة البق، أوراقه مسننة بخشونة وأزهاره عنقودية صفراء مشربة بخضرة ومن الداخل حمراء. يعرف النبات علمياً باسم Ribes nigrum. الجزء المستخدم من النبات: الثمار "عنبات" والأوراق. تحتوي ثمار عنب الذئب على انثوسيا نوزيدات وفلافونيدات وبكتين وحمض وفيتامين ج وأملاح البوتاسيوم والفوسفور وصوديوم وكالسيوم ومغنيسيوم. تستخدم ثمار عنب الذئب استخداماً خارجياً فقط ولا تؤخذ داخلياً نظراً لسميتها، والطريقة

أن تؤخذ حفنة يد واحدة من الثمار وتغمر في نصف لتر ماء ثم يوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم تستعمل على هيئة كمادات وهي ساخنة، حيث يغمر منديل ناعم نظيف في هذا المغلي ويوضع على مكان حب الشباب وهو دافئ، ويترك حتى يبرد، وتكرر هذه العملية عدة مرات زمن كل مرة ١٠ دقائق مع ملاحظة أنه يجب أن يوضع عنب الذئب بعيداً عن متناول الأطفال نظراً لسميته العالية.

الخس common Lettuce: ومن منا لا يعرف الخس، فهو قديم جداً وقد وجدت بذوره في آثار فرعونية، ووجدت له نقوش كثيرة منها نقش صورة إله الخصب والتناسل المشهور في الأقصر وقد تكدست تحت رجليه أكوام من الخس، كما ورد ذكر الخس في بردية ايبرس الطبية ضمن مركبات لوجع الجنب وطرد الديدان والنفخة. وقد عرفه الفرس قبل الميلاد بثلاث مئة سنة وزرع الإغريق ثلاثة أصناف منه، وكان الرومان يكثرون من أكله في ولائمهم الضخمة ليساعدهم على الهضم. يعرف الخس علمياً باسم Lactuca sativa ويحتوي الخس على مواد دهنية وبروتينية ومعادن مثل الحديد والفوسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ والكوبليت والكاروتين والتوتيا والمغنزيوم والكبريت وغني بفيتامين أ، ب، ج، هـ. ويستخدم الخس لعلاج حب الشباب كقناع، حيث يعمل هذا القناع بالطريقة التالية: تؤخذ بعض أوراق الخس الخضراء الطازجة، ويفضل لذلك الخس الرومي أو الإفرنجي، ثم يضاف إليه قليل من الحليب قليل الدسم أو المنزوع القشدة. يغلى ورق الخس مع الحليب على نار هادئة مدة دقيقة، ويقطع ورق الخس إلى أربعة أقسام. تؤخذ أوراق الخس المقطعة من الحليب وتوضع على الوجه أو مكان حب الشباب وهي دافئة ككمادات. يراعى أن يكون المريض مستلقياً على ظهره ووجهه لأعلى وليس مائلاً ثم تثبت الكمادات على الوجه لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، ثم تزال ثم يغسل الوجه أو المكان المصاب بماء فاتر دون استخدام الصابون لكي تستفيد بشرة الوجه من زيت الخس الناتج من الغلي وبقايا اللبن الموجودة على الوجه.

الملفوف Cabbage: ويعرف الملفوف باسم كرنب، ويوجد منه عدة أنواع منها ما هو أخضر وما هو أبيض وما هو بنفسجي، ويعرف الملفوف علمياً باسم



والملفوف Brassica oleracea يزرع منذ ٢٥٠٠ سنة قبل الميلاد، وقد عرف الإغريق والرومان عدة أصناف منه. وسكان غرب أوروبا من قدماء الألمان والسكسون هم أول من زرعه في شمال أوروبا. ويعد الملفوف غنياً بالفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، ج. وطريقة استخدام الملفوف البنفسجي اللون -وهو يباع في الأسواق المركزية الكبيرة - بفرم فرماً على مفرمة اللحم ثم توضع ككمادات مدة نصف ساعة على الأماكن المصابة.

الغرنوق العطر Herb robert: هو نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠سم ساقه مشرب بحمرة ومكسو بشعيرات دقيقة حمراء اللون ورائحته كريهة. أوراقه مجنحة بشكل الكف المنبسط ومسننة. للنبات أزهار حمراء مخططة بخطوط فاتحة اللون. الجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية والجذر، ويعرف علمياً باسم Geranium robertianum يحتوي على أحماض عفصية ومادة مرة تدعى جيرانين وقليل من الزيت الطيار وحمض السيتريك. وطريقة استخدام النبات لعلاج حب الشباب هي أخذ حفنة يد من أوراق وأزهار الغرنوق العطر ثم تغمر في نصف لتر ماء وتوضع على النار حتى بداية الغليان، ثم يواصل الغلي بعد ذلك على نار هادئة مدة عشر دقائق، وبعد ذلك يصفى المغلي ويستعمل على هيئة كمادات بواسطة منديل ناعم نظيف وذلك بغمره في المغلي وعصره قليلاً ثم يوضع المنديل على الوجه أو الجزء المصاب ويترك على المكان مدة نصف ساعة.

الحبة السوداء + قشر الرمان + خل: سبق الحديث عن الحبة السوداء في عدة مواضع بالتفصيل، أما قشر الرمان فهو قشر ثمار الرمان وليس قشر الجذور كما يعتقد بعض الناس. والخل معروف لدى الجميع. تستعمل خلطة من هذه المواد

لعلاج حب الشباب؛ وذلك يأخذ كميات متساوية من الحبة السوداء وقشر الرمان ثم يمزج سوياً في مطحنة لكي يتكون مسحوق من هاتين المادتين ثم يوضعان في كوب ماء وتضاف له ملعقة كبيرة من الخل، ويوضع هذا الخليط على النار حتى يسخن وتدهن بهذا المزيج حبوب الشباب دعكاً خفيفاً ثم يغسل بماء بارد بعد ساعة وتكرر العملية يومياً ولمدة شهر حتى تزول الحبوب بإذن الله.

خميرة البيرة Yeast: تناول ما مقداره ملعقة صغيرة من خميرة البيرة مذابة في كوب ماء بواقع مرة واحدة بعد كل وجبة غذائية، وخميرة البيرة تحتوي على مجموعة فيتامين (ب) التي لها تأثير جيد في علاج حب الشباب.

العلاج بالعطور: يقول مايكل سكولز اختصاصي العلاج بالعطور في لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية -والذي يعمل بهيئة ندوات المهنين وغيرهم على استخدام العلاج بالعطور-: إن وضع نقطة واحدة من زيت شجرة الشاي المعروفة علمياً باسم Melaeuca alternifolia والتي تحتوي على الزيت الطيار بنسب متفاوتة وهي مشهورة بزيتها العطري تفيد في علاج حب الشباب ويكرر ذلك مرتين في اليوم الواحد.

العلاج بالطعام: قد ينتج حب الشباب عند تناول أطعمة غير مناسبة؛ وذلك على حد قول دكتور السون هاس مدير المركز الطبي الوقائي للمارين في سان فاييل بكاليفورنيا ومؤلف كتاب Staying Health With Nutrition وهو ينصح باتباع نظامه الغذائي المزيل للسموم مدة ثلاثة أسابيع، وهو يقول: "بالنسبة لبعض المرضى قد يظهر حب الشباب بسبب حساسيتهم للسكر والقمح والشيكولاته ... إلخ. وهي أطعمة تنتج عنها أحماض مهيجة في الجسم وما يحدث هو أن تلك الأطعمة يمكن أن تكوّن المزيد من المخاط والصديد في بصيلات الشعر وتسد مسام الجلد، وفي حالات أخرى قد يكون حب الشباب نتيجة للفطريات الخميرية المعوية "الكانديدا" وحينما تتجنب أنواع الجبن والمخبوزات والسكر وغير ذلك من الأطعمة التي تعزز نمو الخميرة فإن الجلد يتحسن، ويشفى بإذن الله.

العلاج بالعصائر: تقول الدكتورة إيلين جلاسبي طبيبة المعالجة الطبيعية

في بورتلاند بأوريجن بالولايات المتحدة الأمريكية: "إن حب الشباب هو علامة على أن أعضاء الإخراج لا تعمل بشكل مثالي"، وهي تنصح بتنشيط الكبد بمزيج مكون من جزء من عصير البنجر وثلاثة أجزاء من عصير الجزر وجزأين من الماء للمساعدة على تنظيف البشرة من الداخل للخارج.



حرقة القلب

حرقة القلب تحدث عندما تتحرك محتويات المعدة الحمضية في اتجاه المريء، أو عندما يتعرض لتقلصات شديدة وتبدأ حرقة القلب عادة أسفل مقدمة عضلة الصدر بالقرب من القلب، ثم تأخذ بالصعود تجاه الزور. وفي بعض الأحوال يحدث أن يمتلئ الفم فجأة بكميات من اللعاب الرائق الشبيه بالماء وهو ما يطلق عليه زبد الماء. وقد يستمر حرقان القلب لعدة ساعات.

عادة ما يصاحب حرقان القلب أنواع عديدة من عسر الهضم؛ لذلك فهو غالباً ما يحدث بعد أن يتناول الشخص شراباً مثلجاً أو ساخناً، والأشخاص ذوو المزاج الحاد أو معتلو الصحة غالباً ما يعاودهم حرقان القلب أيضاً. تنشأ حرقة القلب عندما تتعطل الفتحة العضلية ما بين المريء والمعدة عن العمل بطريقة منتظمة، هذه المجموعة من العضلات — الصمام الموجود في أسفل المريء، تفتح حتى تسمح للطعام أن يمر إلى المعدة ثم تغلق حتى تمنع الأحماض من الصعود إلى المريء في حالات حرقة القلب لا يغلق الصمام الموجود أسفل المريء بصورة كاملة، والإحساس بالحرقة في الصدر يعني في الحقيقة أن الحامض يحرق المريء.

وحرقة القلب شائعة جداً ويقدر أن حوالي ٣٠٪ من الكبار يعانون منها على الأقل مرة في الشهر.

تنشأ الحرقة عندما تأكل بسرعة أو في أثناء الجري أو في أثناء الوقوف أو لعدم مضغ الطعام بصورة جيدة، تحدث حرقة القلب عند تناول الأكل المقلي والدهون المشبعة والسكريات والسجائر والقهوة وحتى تساعد على منع حرقة القلب عنك

تناول وجباتك والوجبات الخفيفة عندما تكون في استرخاء بدلاً من تناولها على وجه السرعة، وتناول كذلك وجبة تحتوي على الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة مع تجنب المأكولات المجففة، واستخدم أدوية مضادة للحموضة لتخفيف آلام حرقة القلب بصورة مؤقتة.

هل توجد أدوية عشبية لعلاج حرقة القلب؟

نعم هناك أدوية عشبية لعلاج حرقة القلب وهي:

عرقسوس Licorice: سبق أن تحدثنا عن جذور عرقسوس في مواضع سابقة وهو جذر لنبات عشبي معمر ويعرف علمياً Glycyrrhiza glabra تحتوي جذور عرقسوس على مادة صابونية تعرف باسم جلسرايزين ذات طعم حلو تفوق درجة حلاوتها أكثر خمسين مرة من السكر الناتج من قصب السكر وعسل النحل، وعندما تتحلل كيميائياً أو أنزيمياً يتكون مركباً جلوكوني يعرف باسم الجليسيريتين مع جزأين من حامض الجلويورونيك، كما يحتوي على سكر



ونشا وحمض الجليسيرين واسباجرين وأملاح البوتاسيوم والكالسيوم وهرمونات جنسية وصبغات صفراء.

يقول الدكتور مايكل موراي مختص الطب الطبيعي والمشارك في تأليف موسوعة الطب الطبيعي والعديد من الكتب الدراسية عن التغذية والمعالجة بالطبيعة: إن العرقسوس المنزوع منه مادة الجليسريزين يعالج كلاً من حرقة القلب وقرحة المعدة والمريء بنجاح. وأثبتت العديد من الدراسات أن جذور العرقسوس مضادة للتقلص، وهي تقلل إنتاج حامض المعدة، وبالتالي تقلل من حرقة القلب.

والعرق سوس آمن بجرعات لا تزيد عن ثلاثة أكواب في اليوم والاستعمال مدة أكثر من ٦ أسابيع، وتناول كميات أكبر قد يسبب صداعاً وكسلاً واحتباساً للماء والصوديوم وفقداناً زائداً للبوتاسيوم وارتفاعاً في ضغط الدم. إن كوباً من شاي عرقسوس من وقت لآخر يقيك من حرقة القلب ويعد آمناً.

النعناع الفلفلي Peppermint: والنعناع نبات عشبي معمر في المناطق المعتدلة، ويعرف علمياً باسم Mentha piperita ويوجد من النعناع عدة أنواع مثل: الفلفلي ونعناع الماء والنعناع المستدير ونعناع بوليو، يحتوي النعناع على زيت طيار، ويحتوي هذا الزيت ما بين ٤٠- ٦٠٪ منثول والمنثون وخلات المنتاتيل. ويقول الطبيب اندروويل المهتم بالأعشاب والأستاذ بكلية الطب جامعة اريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Heatlh Natural Medicine. إن النعناع الفلفي جيد لعلاج حرقة القلب وقد أيد ذلك خبراء الأعشاب والثقافة التقليدية منذ قدماء المصريين إلى الايسلاندين الآن يستخدمون النعناع الفلفلي في أنواع اضطرابات الجهاز الهضمي المختلفة بما في ذلك حرقة القلب.

الحبهان Cardamom: نبات الحبهان (الهيل) عشب معمر يبلغ ارتفاعه ٧٠ سم يعرف علمياً باسم Eletaria Cardamurum والجزء المستخدم من النبات البذور. يحتوي على زيت طيار، والهيل يساعد على التخلص من الغازات وهو جيد لإزالة حرقة القلب ولا خوف من استعماله.

الشبث Dill: الشبث نبات عشبي حولي عطري يصل ارتفاعه إلى ٧٥سم له ساق مجوف ومخطط والجزء المستعمل منه البذور والزيت والأوراق يعرف علمياً باسم Anethum graveolens يحتوي على زيت طيار والمركب الرئيس في الزيت هو كارفون، كما يحتوي على فلافونيدات وكومارين واكزانثونز وتربينات ثلاثية. يستخدم الشبث لتلطيف الجهاز الهضمي ولعلاج حرقة القلب منذ آلاف السنين، يمكن مضغ عدة حبات من الشبث إذا أصبت بحرقة القلب، وإذا كانت المرأة حاملاً يمكنها عمل شاي من بذور الشبث ولكن في حدود ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي مرة واحدة في اليوم ولا يزيد على ذلك بالنسبة للحامل.

الشمر Fennel: نبات الشمر (السنوت) يشبه إلى حد ما نبات الشبث، والجزء المستعمل من الشمر (السنوت) البذور والأوراق والجذور وقواعد الأوراق، وهو يحتوي على زيت طيار، أهم المواد في الزيت هو أنيثول وفنشون والفا وبيتا فلاندرين وباراسايمين، وقد استخدم السنوت منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم، فهو طارد للغازات وضد تطبل البطن وضد السعال وضد البكتيريا والفيروسات ومدر للحليب ومدر للطمث وضد حرقة القلب وهو من آمن الأدوية.



الجنطيانا Gentain: يعد نبات الجنطيانا من النباتات الجذابة ويصل



ارتفاعه إلى متر ويعرف علمياً باسم Gentain offcinalis الجزء المستخدم الجذور، تحتوي الجـذور على مـواد مـرة وجنتيانوز وانيولين وبكتين وأحماض فينولية، لقد لاحظ دانيال موري مختص أدوية الأعشاب الحاصل على الدكتوراه أن الجنطيانا وبالذات عندما تؤخذ قبل الوجبات بثلاثين دقيقة لها تأثير ملحوظ في الوقاية من حرقة القلب. كما تساعد أيضاً على الهضم. وطريقة الاستخدام تكون بغلي ملعقة صغيرة من مسحوق الجـذر برفق في معدل كوب إلى كوبين من الماء مدة ٣٠ دقيقة ثم يبرد ويصفى.

عنبروت (الباباي) Papaya والأناناس Pineapple: لقد تحدثنا عدة مرات عن كل من البابـاي والأنانـاس، إن هـذين النوعين من الفاكهة مفعمان بالأنزيمات الهاضمة ويستخدمان على نطاق واسع للتخفيف من حرقة القلب وعسر الهضم، إن البابـاي مع قليل من العسل يمنع من حرقة القلب إذا تم تناوله قبل الوجبة أو ما بين الوجبات.

حشيشة الملاك Angelica: لقد سبق الحديث عن عشبة الملاك المعروفة علمياً باسم Angelica Achangelica ويقترح المعالجون بالعطور استخدام زيت حشيشة الملاك كمادة ضد حرقة القلب عند الكبار ومن المعروف أن حشيشة الملاك تحتوي على زيوت طيارة وبالأخص الجذور، وأهم مركبات الزيت بيتافللاندرين ولاكتون وكومارين وقد وجد أن خلاصة الجذر مضادة جيدة للالتهابات وهي تستخدم ضد المغص والانتفاخ عند الأطفـال، تعد حشيشة المـلاك مناسبة لعلاج حرقة القلب وهي مناسبة أيضاً للقلب.



البابونج Camomile: البابونج هو من أدوية الجهاز الهضمي من آلاف السنين، وهو نبات عشبي حولي الجزء المستخدم منه الأزهار. يعرف علمياً باسم Matrecaria recutita وتحتوي أزهار البابونج على زيت طيار ينفرد في لونه عن الزيوت الطيارة الأخرى، حيث يتميز بلونه الأزرق نظراً، لأن المركب الرئيس فيه والمعروف باسم كمازولين له اللون الأزرق.

يستخدم البابونج كمهضم وفاتح للشهية وطارد للغازات وضد تطبل البطن. ويقول إن جووتيري جريدون المؤلفان المشتركان في تأليف كتابي Garden's Best Medicine The Peopole's Pharmacy يقولون: إن البابونج يعد عشب الاختيار الأول لحرقة القلب وتعب المعدة. تؤخذ ملء ملعقة من أزهار البابونج وتضاف إلى كوب ماء مغلي ويغطى مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب قبل الأكل.

ملاحظة مهمة: في بعض الأحيان تؤلم حرقة القلب إلى درجة أن بعضهم يعتقد أن لديه أزمة قلبية بالرغم من أن هذا ليس صحيحاً، ولكن العكس قد يكون صحيحاً في بعض الأحيان. ما نظنه حرقة قلب يكون في الواقع أزمة قلبية أو ذبحة صدرية، تظهر حرقة القلب بالتأكيد في أثناء أو بعد فترة وجيزة من تناول الوجبة وتسبب ألماً وحرقة في الصدر. أما الأزمة القلبية والذبحة الصدرية فقد تحدثان في أي وقت، وعادة ما يكون الألم الذي يسببانه غير محدد بالصدر ولكنه يتشعب إلى أعلى تحت الفك أو إلى الذراع، وقد تحدث أيضاً كل من الأزمة القلبية والذبحة الصدرية إغماء وعرقاً، فإذا كنت في شك من آلام الصدر فاتصل فوراً بالإسعاف وعليك أن تصف الأعراض التي تشعر بها وصفاً دقيقاً.



الحساسية

الحساسية هي تفاعل يحدث في الجسم لأشخاص لديهم حساسية لبعض المواد. وقد تكون إحدى المواد غير الضارة لشخص غير مصاب بالحساسية سبباً لحدوث أعراض تتراوح ما بين أعراض شديدة وخفيفة إذا تعرض لها شخص مصاب بالحساسية، والإصابة بالحساسية تحدث للشخص في أي وقت، ولكن في معظم الأحيان يبدأ ظهور الأعراض في مرحة الطفولة.

تشمل الصور العامة للحساسية الربو وحمى القش والحساسية الأنفية (التهاب الأنف التحسسي الدائم) وهناك أنواع أخرى وهي الأكزيما (عبارة عن تورمات حمراء يصاحبها هرش على الجلد) والشرى (نوع من الطفح الجلدي يظهر فجأة ويختفي ويسمى أيضاً - ارتكاريا - والصداع التحسسي والاضطرابات الهضمية التحسسية)، يطلق على المادة التي تسبب الحساسية اسم المستأرج، وتشمل المستأرجات التي تسبب معظم حالات الربو وحمى القش وحساسيات الجهاز التنفسي الأخرى: غبار المنازل وبعض أنواع الفطر الصغيرة، وحبوب اللقاح، وقشو أو شعر الحيوانات الأليفة الموجودة بالمنزل كالقطط والكلاب والأرانب وغيرها. وقد تسبب أغذية كثيرة تفاعلات الحساسية، وتشمل هذه الأغذية: الشوكولاتة ولبن البقر والبيض والقمح وبعض الأغذية البحرية وبالأخص الأسماك الصدفية. ومن المستأرجات الشائعة المواد المضافة إلى الأغذية مثل: ملونات الأطعمة والمواد الحافظة. كما أن عدداً كبيراً من النباتات تسبب الحساسية لدى فئة كثيرة من الناس.

كيف تنشأ الحساسية؟

يقال: إن الشخص المصاب بالمرض يتفاعل مع مستأرج معين أو مع عدة مستأرجات كان الجسم قد تعرض لها من قبل. ويستطيع المستأرج تحفيز الجسم لإنتاج بروتينات تسمى "أجساماً مضادة" وتتفاعل المستأرجات مع الأجسام المضادة بعد ذلك. حيث تفرز خلايا الجسم مواد معينة في الدم وسوائل الجسم الأخرى، وتسبب هذه المواد التي يطلق عليها اسم "المواد الهائيه" حدوث تفاعلات في خلايا أو أنسجة أخرى، ويحتمل أن يسبب كثير من المواد الهائية تفاعلات الحساسية في الناس والحيوانات. ويعد "الهستامين" المادة الهائية الرئيسة التي تسبب الحساسية عند الناس.

تؤثر المواد الهائية التي تفرز في الجسم على أنسجة تحسسية مستهدفة، تشمل معظم هذه الأنسجة الشعيرات الدموية " أوعية دموية صغيرة " أو الغدد المخاطية أو العضلات الملساء (عضلات المعدة وأعضاء داخلية أخرى باستثناء القلب). ويحدد موقع هذه الأنسجة في الجسم بالإضافة إلى استجابتها الخاصة لمواد هائية (المرض التحسسي المعين)، كما يسبب الهستامين بوجه عام تضخم الشعيرات الدموية وإفراز الغدد المخاطية وشداً في العضلات الملساء.

والعوامل الوراثية لها دور كبير في الحساسية. فهناك أمراض حساسية مثل الربو وحمى القش والأكزيما والتهاب الأنف والتحسيسية الدائمة، وبعض أنواع الصداع التحسسي، كلها أمراض تميل إلى الانتشار في بعض العائلات. فقد يصاب فرد من أفراد أسرة ما بالربو ويصاب فرد آخر بحمى القش وفرد غيرهما بالأكزيما وحمى القش. وقد لاحظ بعض الأطباء أن هناك نزعة وراثية للإصابة بالحساسية، فإذا كان الوالدان مصابين بالحساسية، فإن هناك احتمالاً بنسبة ٧٥ ٪ أن يصاب كل طفل من أطفالهما بمرض من أمراض التحسسية. وإذا كان أحد الوالدين فقط مصاباً بالحساسية فإن الاحتمال ينخفض إلى ٥٠ ٪ أو أقل.

ويبدو أن النزعة الوراثية تجاه الحساسية لا تتبع أي قاعدة وراثية ثابتة، كذلك فإنه من الأفضل أن يقال عن الحساسية في هذه الحالات إنها عائلية على أن يقال إنها وراثية مباشرة.

كيف تشخص الحساسية وما هو العلاج؟

ليس هناك شفاء تام من المرض، ولكن يستطيع الناس تجنب أعراض مرض تحسسي معين، وذلك بتجنب المستأرج الذي يسببه، وبالرغم من ذلك فإنهم يظلون حساسين لهذه المادة، وعلى جانب آخر يمكن التحكم في الحساسية، حيث يمكن أن يقل معدل حدوث وخطورة النوبات، كما يمكن منع المضاعفات. وإذا ابتدأ العلاج في معظم الحالات بمجرد التعرف على الأعراض الأولى، واستمر على أسس منتظمة، فإن هذا يؤدي إلى نتائج علاجية طيبة، وفي حالة عدم علاج الحساسية، فإنها تميل إلى الأسوأ أكثر من ميلها إلى الأحسن.

وفي بادئ الأمر، يفحص المختص المريض فحصاً بدنياً، ويشخص وجود مرض تحسسي من خلال أعراض المريض، وتستخدم اختبارات جلدية دقيقة للتعرف على المستأرجات التي سببت المرض. ويحقن المختص أكثر المواد المسببة للحساسية شيوعاً تحت الجلد مباشرة وذلك في مناطق متفرقة، وتؤدي المواد التي تسبب الحساسية عند المريض احمرار الجلد وتورم خفيف في موضع الحقن، ويسبب هذا الإجراء بعض المتاعب الخفيفة سرعان ما تزول، بعد ذلك يقارن اختصاصي الحساسية نتائج اختبار الجلد بنتائج الفحص البدني للمريض وتأريخه الطبي، ولا تعطي اختبارات الجلد دائماً إجابات مؤكدة، ولكنها تفيد كدلائل للتعرف على المستأرجات. كما يساعد في التشخيص أيضاً اختبارات الدم وفحص عينات من المخاط الأنفي للمريض.

ولا يمكن التعرف على الحساسية الغذائية بواسطة اختبارات الجلد إذا كان الغذاء يسبب الإصابة بالحساسية فقط بعد تغيره خلال عملية الهضم.

وللتأكد من هذه الحساسية التي يسببها الغذاء، يضع المختص الغذاء الذي يتناوله المريض تحت المراقبة. ويوصي اختصاصي الحساسية بتجنب تناول

كل الأطعمة التي غالباً ما تسبب الاصابة بوجه عام، وعدم إدراجها في وجبات المريض.. قد يؤدي هذا الإجراء إلى تخفيف الأعراض.. وإذا حدث ذلك يوصي الطبيب بالعودة إلى تلك الأطعمة وإدماجها ضمن وجبات المريض، كل منها في وقت مختلف عن الآخر. وإذا انطلقت الحساسية مرة أخرى بعد أن يتناول الشخص أحد هذه الأطعمة، فإنه يحتمل أن تكون لديه حساسية لهذا الطعام، وبعد التعرف على المادة أو المواد التي تؤدي إلى الإصابة بالحساسية فإنه من الضروري أن يتجنبها المريض بقدر الإمكان.

وقد يصبح هذا الأمر سهلاً تماماً إذا كانت المادة طعاماً مثل الشيكولاته أو شعراً لنوع من الحيوانات. أما إذا كان المتسأرج غبار المنزل أو بذوراً من عشب فإن الشخص قد يجد صعوبة بالغة في محاولة تجنبه. وفي حالة عدم إمكانية تجنب المستأرج فإن الطبيب قد يعطي المريض أدوية لتخفيف الأعراض، وتشمل هذه الأدوية مضادات الهستامين. وفي الحالات الشديدة جداً يفضل استعمال الاستيرويدات.

هل هناك علاج للحساسية بالأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعدنية؟

نعم هناك علاج للحساسية من الأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعادن وأهمها ما يأتي:

أولاً: الربو ASTHMA:

وهو حالة تصيب الرئة وتتميز بانسداد جزئي في القصبات الهوائية، وقد تترافق باحتقان الرئة ووذمه في أغشيتها المخاطية، وتؤدي إلى تراكم الإفرازات القصبية والرئوية بداخلها، مما يسبب صعوبة في التنفس خاصة في أثناء عملية الزفير فيصاب الشخص بأزمة تنفسية بسيطة أو شديدة، وهذا ما يسمى بنوبة الربو.

وأهم الأعشاب التي تخفف من نوبات الربو هي:

القهوة والشاي والمته والجورو والكولا: هذه الأعشاب تحتوي على مادتي الثيوبرمين والثيوفيلين بجانب الكافئين، وهذه المركبات الثلاثة تنتمي إلى المجموعة الكيميائية المعروفة باسم اكزانثينز (XANTHINES). هذه المواد الكيميائية تساعد كثيراً في إيقاف التقلصات التي تحدث خلال نوبة الربو وتفتح الممرات الشعبية للرئة.

وطريقة الاستعمال تكون بتجهيز كوب من القهوة أو أي من المواد المذكورة عند حدوث أزمة ربو مع عدم التوقف عن استعمال العلاج المعطى للمريض من قبل الطبيب المختص.

الأفدرا Ephedra: والأفدرا نبات عشبي معمر يوجد على هيئة باقة من الأغصان تظهر على هيئة باقة، ويوجد منها نبات ذكر وآخر أنثى، والجزء المستعمل منها جميع الأجزاء الموجودة فوق سطح التربة. والأفدرا تحتوي على مركب الأفدرين، وهو قلويد وتعد الأفدرا من أقدم وأشهر العقاقير التي استخدمت لعلاج الالتهاب الشعبي والربو.

حيث استخدمت في الصين منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة ولا زالت تستخدم بالقوة نفسها حتى يومنا الحاضر، وهي دون شك من أقدم ما استخدم من عقاقير في العالم لهذا الغرض. وقد فصل مركب آخر بجانب المركب الرئيس وهو بسودو افدرين. وقد بدأ العلماء الأمريكيون ابتداء من سنة ١٨٨٧م في صرف هذين المركبين كعلاج للربو والمشاكل الأخرى المتعلقة بالجهاز التنفسي.

وكان يباع تحت اسم (Sudafed). ويمكن استخدام عشب الأفدرا أو مركباتها المفصولة على هيئة مركبات كيميائية نقية. والأفدرا تباع في جميع أنحاء العالم كما هي، ويؤخذ منها ملء ملعقة شاي من المسحوق، ويضاف إلى

ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء. ويجب التقيد بالجرعة حيث إن الأفدرا تسبب الأرق وعدم الراحة في حالات الجرعات الزائدة. ويجب عدم إعطاء الأفدرا للأطفال إلا بعد استشارة المختص وكذلك عدم استعمالها من قبل النساء الحوامل والمرضعات.



القراص Stinging Nettle: من مئات السنين كان العالم النباتي الإنجليزي نيكولاس كليبر ادعى أن جذور وأوراق نبات القراص عند استعمال مسحوقها مع عصير أو على هيئة شاي فإنها تفتح الممرات الهوائية الرئوية.

وقد استعمل الإستراليون هذا النبات كعلاج جيد للربو. وقد بدأ الأمريكيون من الخمس سنوات الماضية في استخدام نبات القراص كعلاج للربو وذلك عندما قام أحد العلماء بدراسة تأثير هذا النبات على المرض فوجد أنه أعطى نتائج متميزة.

والآن يستعمل القراص بشكل رسمي في الولايات المتحدة لعلاج الربو ومرض حمى القش.

اليانسون anise والسنوت Fennel: ومن منا لا يعرف اليانسون والسنوت فقد لا يخلو منزل من ثمار هذين النباتين العطريين، وقد استخدم الأغريق شاياً من هذين العشبين لعلاج الربو، وهما يحتويان على مواد كيميائية تعرف باسم كريزول والفابانين حيث تساعد على توسعة الممرات الهوائية وتخرج الإفرازات الموجودة بها، ويعد السنوت أكثر فائدة من اليانسون، ويستعمل من ثمار السنوت

ملء ملعقة من مسحوق الثمار لكل كوب من الماء المغلي حيث يوضع في الكوب بعد ملئه بالماء المغلي ويترك مدة ١٠ دقائق مغطى ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء، ويمكن استعمال اليانسون في حالة عدم توفر السنوت.

عرقسوس Licorice: استخدم العرقسوس من مئات السنين لعلاج أمراض الحلق والكحة والربو، ويعد العرقسوس من العقاقير المأمونة جداً في هذا الجانب، حيث يمكن استخدام ثلاثة أكواب في اليوم بأمان، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة شاي وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. ولكن يجب على مرضى الضغط المرتفع عدم استخدامه حيث إنه يرفع ضغط الدم.



الجنكة Ginkgo: لقد استخدم الآسيويون خلاصة أوراق نبات الجنكة سنين لعلاج الربو والحساسية والتهاب الشعب الهوائية والكحة. ولقد أصبحت الجنكة مشهورة في الغرب بسبب فائدتها العظيمة في حركة الدورة الدموية لدى المسنين ووصول الدورة الدموية بشكل منتظم إلى المخ وكذلك مضادتها للجلطات الدماغية. وفي الهند تستخدم أوراق الجنكة على نطاق واسع لعلاج الربو. والمادة الفعالة في أوراق الجنكة في مركب كيميائي يدعى Ginkgolides. وتوجد خلاصة الجنكة في أغلب محلات الأغذية التكميلية. ويؤخذ ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ ملليجرام من هذه الخلاصة مرة واحدة في اليوم.

أوراق اليوكاليبتوس Eucalyptus: ونبات اليوكاليبتوس من الأشجار



المعمرة التي تزرع بكثرة في المملكة حيث تعرف لدى عامة الناس بالكينا أو بالكافور، والجزء المستخدم من نبات اليوكاليبتوس الأوراق وخاصة الأوراق المعمرة. والمادة الفعالة في أوراق اليوكاليبتوس هو الزيت الطيار، كما تحتوي الأوراق على مركب البروتين وكذلك بايوفلافونيدات وهي المسؤولة عن خفض الالتهابات في ممرات القصبة الهوائية. وتستعمل أوراق اليوكاليبتوس على هيئة صعوط، حيث تؤخذ الأوراق الطازجة أو الجافة بمقدار خمس ملاعق كبيرة وتوضع في وعاء ويضاف لها لتران من الماء المغلي ثم ينكب المريض المصاب بالربو فوق الوعاء ويستنشق الأبخرة المتصاعدة من الوعاء ويضع فوق رأسه غطاء يغطي الوعاء لكي لا تتسرب الأبخرة إلى الخارج. ويمكن شرب معدل كوب من هذا المغلي.

البصل Onion: يستعمل البصل لعلاج الربو وذلك بأخذ كمية منه وتقطيعه على هيئة شرائح رقيقة جداً ثم يوضع في برطمان ويضاف له ضعف حجمه عسلاً نقياً (ثلاثة عروق بصل متوسط الحجم + ١.٤ كيلو عسل) ويترك المزيج بعد تقليبه جيداً مدة أربع وعشرين ساعة، ثم بعد ذلك تؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة بمعدل أربع مرات في اليوم. أو يعصر البصل ويؤخذ منه ملء ملعقة وتخلط جيداً مع ملء ملعقة عسل وتؤخذ بمعدل كل ثلاث ساعات ثم بعد ذلك كل ست ساعات.

فيتامين ب٦ Vitamin B6: يقول البروفيسور ميلفين الأستاذ الأكلينكي في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس- كلية الطب والمؤلف لكثير من كتب الطب يقول: إن استعمال فيتامين ب٦ بجرعة يومية قدرها ٢٠٠ ملجم للأطفال خفض معدل الأدوية المأخوذة لعلاج الربو لدى الأطفال، وأما بالنسبة للكبار فيقول: إن جرعة

٥٠ ملجم من فيتامين ب٦ بمعدل مرتين في اليوم مفيدا جداً لتقليص أزمات الربو، ويجب استشارة المختص قبل استعمال هذا الفيتامين بجانب أدوية الربو.

ثانياً: الأكزيما Eczema:

الأكزيما حالة جلدية معروفة تنتج عن زيادة الحساسية، وتسبب حكة مزعجة، وقد تشتد هجمتها أو تخف لكنها بشكل عام صعبة الشفاء، ومن أهم الأدوية العشبية لتخفيفها ما يأتي:



لسان الثور Borage: ولسان الثور نبات عشبي حولي يعرف أيضاً باسم الحمحم والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، ويحتوي النبات على زيت طيار ومواد لعابية ومواد عفصيه وصابونية وفيتامينات وحموض عضوية: وقد أثبتت الأبحاث أن زيت لسان الثور يفيد علاج التهابات الجلد. ويمكن استخدام زيت لسان الثور الموجود على هيئة كبسولات ويباع في محلات الأغذية التكميلية أو استعمال أوراق النبات الطازجة مع السلطة.

الترمس: تسحق بذور الترمس سحقاً ناعماً جداً ثم تمزج بالفازلين لتكوين مرهم ثم يوضع هذا المرهم طازجاً على مواقع الأكزيما، ويعد من العلاجات الناجحة للأكزيما مع ملاحظة أن يحضر المرهم طازجاً. كل جرعة تحضر طازجة ولا يصلح تحضيرها واستعمالها بعد فترات متتالية.

الفاصوليا الجافة: تؤخذ حبوب الفاصوليا الجافة ثم تسلق حتى النضج تماماً ثم تهرس وتعجن حتى تكون كالمرهم ثم توضع على مواقع الأكزيما وتبدل صباحاً ومساءً ويجب أن تكون التحضيرة طازجة، وقت الاستعمال.

اللوز الحلو: يستعمل زيت اللوز الحلو دهاناً على مكان الأكزيما؛ وذلك بمعدل ٣ - ٥ مرات في اليوم ويستمر عمل ذلك حتى الشفاء بإذن الله.

الكنبات Horsetail: ويعرف بذنب الخيل، وهو نبات عشبي معمر يحتوي على مقدار كبير من حمض السلسليك والسيلسلات وفلافونيدات وحمض الفينوليك وسيترولات. يستخدم لبخه من مسحوق نبات الكنبات على الأماكن المصابة بالأكزيما. كما يمكن غسل الأماكن المصابة دائماً بمغلي الكنبات، ويمكن عمل مرهم طازج وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الكنبات في كوب من الماء وغليه على النار حتى يتبخر ثلاثة أرباعه ثم يعصر المتبقي بقطعة شاش ويضاف الماء المعصور إلى مقدار ١٢٥ جراماً من شحم حيواني بعد إذابته، ويترك الخليط فوق النار حتى الغليان، ثم يحرك جيداً ويزاح من على النار مع استمرار التحريك حتى يبرد، ثم تدهن الأماكن المصابة بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

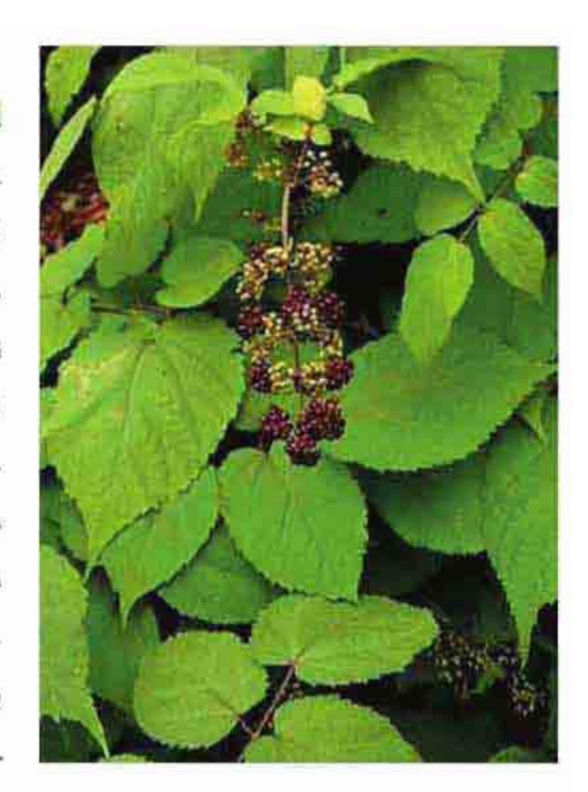


ثالثاً: حمى القش Hay Fever:

حمى القش حساسية تنتج نتيجة حصد العشب أو تطاير حبوب اللقاح في أثناء مواسم الإزهار وخلاف ذلك، وتبدأ الحساسية في الأنف يتلوها عطاس مستمر وانسكاب الماء منه وحكة في الحلق، وأهم الأعشاب المستخدمة في الوقاية منها هي:

البيلسان الأسود Elder: والبيلسان الأسود يعرف أيضاً باسم الخمان الكبير، وكان يعرف فيما مضى باسم (خزانة أدوية الطبيعة). وموطن هذا النبات أوروبا. تحتوي أزهار البيلسان الأسود على فلافونيدات وحموض الفيوليك وتربينات ثلاثية وستيرولات وزيت طيار ومواد هلامية. بينما تحتوي الأوراق على جلوكوزيدات وأنثوسانيات وفيتامينات أ، ج، تستعمل أوراق وأزهار البيلسان على هيئة مغلي بحيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك جانباً مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويستمر المريض على العلاج مدة عدة أشهر.





الأرالـيـا السنبلية Spikenard: وهو نبات معمر عطري، والجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على زيت طيار وحمض العفص وحموض ثنائية التربين. وتستخدم الجـذور لعلاج حمى القش، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك جانباً مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

اليبروج Mandrake: وهو نبات عشبي معمر، والجزء المستخدم منه الجذور، ويحتوي على قلويدات وأهمها الهايوسين والهايوسيامين. يستخدم لعلاج حمى القش (حمى الكلأ) حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى ويترك جانباً مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.



أكليل الجبل وأزهار الزوفا: أكليل الجبل والزوفا من النباتات العطرية والمادة الفعالة فيهما هو الزيت الطيار، تؤخذ ملعقة كبيرة من أكليل الجبل وتمزج بملعقة متوسطة من أزهار الزوفا وتوضعان في وعاء يضاف عليهما ١،٢ لتر من الماء المغلي وتغطى ثم تترك جانباً مدة ١٠ دقائق. يشرب كوب بمعدل ثلاث مرات يومياً بين الوجبات.



شمع العسل: يستخدم شمع عسل النحل لعلاج حمى القش، والطريقة أن يؤخذ مقدار ملعقتين كبيرتين من قرص النحل وتترك في إناء محكم الغلق لتذوب، وقبل بداية موسم حمى القش التي تبدأ مع إزهرار النباتات بخمسة عشر يوماً يستخدم من الشمع ملعقة صغيرة يومياً ويستمر الشخص في استعمالها حتى بعد حدوث الحمى.



أزهار الضرم: والضرم نبات عشبي معمر له أزهار على شكل سنابل بنفسجية اللون ويعرف باللافندر، تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من الأزهار وتغمر في لتر ماء ويوضع على نار هادئة لدرجة الغليان ثم يرفع عنها ويترك مغطى لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يستعمل استنشاقاً أو كحمام بخار للرأس.

رابعاً: التهاب الأنف التحسسي الدائم:

وهو عبارة عن التهاب مؤلم لبطانة الجيوب الأنفية في الجمجمة وهي مشكلة شائعة جداً وتظهر في الغالب من حساسية حمى القش أو من الأنواع الأخرى من الحساسيات المتعلقة بالمجاري الأنفية أو تظهر بعد الإصابة بالزكام، ومن أهم الأعشاب التي تخفف من هذه الالتهابات ما يلي:

الثوم Garlic والبصل Onion: يحتوي الثوم على مضادات حيوية ويعد الثوم من العقاقير المهمة في علاج التهابات الأنف، ويأتي البصل بعده مباشرة

في الأهمية حيث يؤخذ ما بين فصين إلى خمس فصوص يومياً من الثوم أو يؤكل رأس بصل متوسط مرتين في اليوم.

خاتم الذهب Goldenseal: نبات عشبي صغير معمر له جذر أصفر سميك، والجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على قلويدات الأيزوكينولين وزيت طيار ومواد راتنجية.



ويعد خاتم الذهب مضاداً حيوياً جيداً، حيث تتمثل هذه القوة في مركباته الثلاثة المعروفة باسم البربرين والهيدراستين. وقد قال الدكتور مايكل موري في جامعة باشير: إن خاتم الذهب هو أهم مصدر نباتي لعلاج العدوى البكتيرية الحادة، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea: وهو نبات موطنه الولايات المتحدة الأمريكية ويعد هذا النبات الوصفة السحرية للهنود الحمر في علاج كثير من



الأمراض. ويعد هذا النبات من النباتات المنبهة لجهاز المناعة ومسرع في شفاء الأمراض البكتيرية والفطرية والفيروسات، وقد قام العلماء الألمان بتحقيق هذه التأثيرات، ولعلاج التهابات الأنف يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من العشب المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم، كما يوجد منه مستحضرات تباع في محلات الأغذية التكميلية.

البردقوش Oregano: هذا أحد نباتات الفصيلة الشفوية من مجموعة النعانيع المشهورة، ويعرف في المدينة باسم الدوش وفي الجنوب باسم الوزاب، وهذا النبات من النباتات المطهرة، حيث يحتوي على مركبات كثيرة لها هذا التأثير، ويفيد مغليه لعلاج التهابات الأنف التحسسية.

فجل الخيل Horseradish: ويعرف باسم زهرة العطاس، وهو نبات معمر صغير له عناقيد زهرية والجزء المستخدم منه الجذور والأوراق يحتوي جذر فجل الخيل على جلوكوسيلينات واسباراجين وراتنج وفيتامين ج. كما تحتوي الأوراق على الإسباراجين والراتنج وفيتامين ج، وهو من المضادات الحيوية المعتدلة المفعول، ويستخدم لعلاج التهابات الأنف، حيث يؤخذ ملء ملعقة من جذور وأوراق النبات المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء. وتوجد كبسولات من هذا النبات تباع في محلات الأغذية التكميلية.



الأناناس Pineapple: والأناناس يحتوي على مركب يعرف باسم بروميلين وهو مفيد جداً في علاج التهابات الأنف. ويقول الدكتور البرت أستاذ العقاقير إنه يفضل استعمال عصير الأناناس مع كبسولات عرق خاتم الذهب حيث تعطي نتائج جيدة لهذا الغرض.

خامساً: الشرى (الأرتيكاريا):

الشرى نوع من حساسية الجلد يسميها بعض الناس بالآكلة، وبعضهم يسميها أرتيكاريا وهي تتولد نتيجة تناول طعام معين مثل السمك والبيض والمحار والجوز. وتظهر أعراض الحساسية بشكشة في اللسان والحلقوم والشفتين، ثم يحدث تورم بعد ذلك وينتشر بعد عدة دقائق وبسرعة في هذه الأعضاء، ويحس المريض بسخونة وأكلان، ثم يكتسي الجلد اللون الأحمر القاتم مسبباً الحكة الشديدة والاحتقان، كما يشعر المريض بضيق في التنفس. ومن الأعشاب المهمة في علاج الأرتيكاريا ما يلي:

الشبث + العفص + خل: تؤخذ مقادير متساوية من الشبث والعفص والخل وتطبخ معاً حتى تمام الامتزاج، ثم تدهن بها مكان الحساسية فإن المريض يشفى.

حصرم العنب: يؤخذ حصرم العنب ويعصر ويدهن به مكان الإصابة أولاً بأول فيشفى المريض بإذن الله.

مسحوق بذر الفاصوليا + أزهار البابونج: تؤخذ بذور الفاصوليا وتسحق جيداً ثم تسحق أزهـار البابونج، ويؤخذ من الاثنين كميات متساوية وتدلك الأماكن المصابة بهذا المسحوق فيعطي نتائج ممتازة.

عرق الحلاوة: الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه، حيث تؤخذ كمية قليلة منه سواء أكان طازجاً أم يابساً ثم يغمر في ماء مغلي، وبعد أن تنقع جيداً في الماء المغلي تخرج العشبة من الماء وتفرم بالمفرمة أو تسحق ثم توضع ككمادات على الأماكن المصابة. وتكرر الكمادات عدة مرات في اليوم حتى تزول حكة الحساسية.

المرمرية + البردقوش: يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق كل من المرمرية والبردقوش وتغمران في كوب مملوء بالماء المغلي ثم يغطى ويترك جانباً مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب من هذا المصفى ٣ أكواب يومياً بمعدل كوب واحد قبل الوجبة الغذائية.

أوراق الريحان الطازجة + زيت خروع: تؤخذ كمية من أوراق الريحان الطازجة وتفرم جيداً مع ستة أمثالها من الماء ثم توضع على النار وتترك حتى يتبقى ربع حجمها الأصلي، ثم تصفى ويضاف إليها نصف حجمها زيت خروع، ويخلط الجميع جيداً ويدهن به مكان الأرتيكاريا.

كبريت + نطرون + عسل نحل: تؤخذ كميات متساوية من الكبريت والنطرون وتخلط بضعف حجمها عسل نحل نقي ويطلى به مكان الإصابة.

سابعاً: الصداع التحسسي:

توجد بعض الأعشاب المهمة التي تعالج الصداع التحسسي وهي:

الغار Bay: وهو نبات شجري معمر عطري دائم الخضرة، الجزء المستخدم منها الأوراق التي تحتوي على ٣٠ ٪ زيت طيار، ومن أهم مركبات الزيت الطيار السينويل واللينالول والفابانين. كما تحتوي على مواد هلامية وحمض العفص وباراثينولايدز وراتنج. وتستعمل الأوراق أو زيتها ضد الصداع التحسسي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

شجرة مريم Fevervew: هي نبات عشبي معمر. الجزء المستخدم جميع أجزاء الشجرة عدا الجذور. تحتوي على زيت طيار وأهم مركباته الفابانين لاكتونات تربينية (بارثنولايد) وتربينات أحادية، ومن أهم اسخداماتها أنها مسكنة، خافضة للحرارة مدرة للحيض، وأهم استعمالاتها القضاء على الصداع، وهي تؤخذ على هيئة مغلي حيث توضع حوالي عشر ورقات من النبات في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠ دقائق ثم تشرب. والمادة التي لها التأثير

هي البارثنولايد، وهي توجد الآن على هيئة مستحضر صيدلاني يمكن شراؤه من محلات الأغذية التكميلية حيث توجد على هيئة كبسولات تؤخذ بمعدل ٦ كبسولات في اليوم الواحد.

الصفصاف Willow: والجزء المستخدم من نبات الصفصاف هي الجذور التي تحتوي على السالسين الذي هو أصل الأسبرين؛ ولذلك تسمى شجرة الصفصاف بشجرة الأسبرين، وقد أدخلت الحكومة الألمانية مركب السالسين كعلاج للصداع، ويوجد على هيئة كبسولات تحتوي كل كبسولة على إما ٦٠ ملجم أو ١٢٠ ملجم، وهي تباع في محلات الأغذية التكميلية.

الأخدرية المحولة Evening Primrose: وهو نبات عشبي ثنائي الحول، والجـزء المستخدم منه الأوراق والقشور وزيت البذور، ويحتوي النبات على زيت غني جداً بالأحماض الدهنية الأساسية لا سيما حمض اللينوليك وحمض الغاما لينوليك ويعد هذا النبات من أفضل النباتات لعلاج الصداع حيث يحتوي على مركب الفنايل الأنين ويوجد من هـذا النبات مستحضر على هيئة كبسولات تباع في محلات الأغذية التكميلية.



الزعتر Thyme: الكل يعرف الزعتر فهو نبات عطري وهو يستخدم على نطاق واسع في أوروبا لعلاج الصداع حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق

النبات ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

سادساً: الاضطرابات الهضمية التحسسية:

هو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاص الأمعاء للغذاء أو بتعبير أدق اضطراب في عملية امتصاص الأمعاء للغذاء، وهو الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها الجيليادين Gliadin الخاص بالجلوتين الموجود في بروتين بعض الغلال والذي يوجد في بذور القمح بشكل كبير في بذور الشوفان والشعير والشيلم. والجليادين يعمل كمولد مضاد ينتج عنه مناعة معقدة في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء مؤدياً إلى تكدس الخلايا اللمفاوية الميتة وهذا بدوره يسبب تلف أهداب أو شعيرات وتكاثر خلايا خفية وبالتالي لا يحدث الامتصاص للغذاء.

والعلاج المناسب لمثل هذا النوع من الحساسية وهو قطع أو عدم تناول أي من مشتقات القمح أو الشوفان أو الشيلم أو الشعير ويوجد محلات خاصة بالولايات المتحدة الأمريكية تبيع غذاءا خاصاً للأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلوتين ويجب على الطبيب إعطاء المريض قائمة بمشتقات البذور السابقة والتي عادة توجد في الشوربة وفي الصلصات وفي الآيس كريم وفي الهوت دوج (Hot dog) بحيث يتحاشى المريض أكلها ويعطى قائمة أيضاً بالبدائل، ويمكن أن يعطى بعض المكملات الغذائية مثل المعادن ومقويات الدم والفيتامينات وفي الحالات المتقدمة يمكن أن يعطى المريض كبريتات الحيدوز بمعدل ٣٠٠ ملجم في اليوم وحمض الفوليك بمقداره ٥ - ١٠ ملجم في اليوم الواحد وجلوكونات الكالسيوم بمقدار ٥ - ١٠ ملجم في اليوم الواحد، وكذلك يمكن أن يعطى المريض فيتامين ك بمقدار ١٠ ملجم فقط وبالأخص إفرازات نسبة البروثرومبين في الدم. وفي حالة إذا كان الطفل يعاني من هذا المرض فإنه يجب وضعه على الغذاء الحقني. وقليل من المرضى يستعصي علاج مرضهم، وفي هذه الحالة يمكن إعطاء المريض كورتيكوسيترويدز مثل بريدنيزون (Prednisone) بمقدار ١٠ - ٢٠ ملجم.

الحصبة

الحصبة مرض فيروسي شديد العدوى، وتسبب طفحاً جلدياً قرمزي اللون في كل مناطق الجسم. وهو مرض معد تماماً ينتقل بسرعة من شخص إلى آخر عن طريق اللمس. ويصيب هذا المرض الأطفال بصفة خاصة، ولكنه قد يصيب الكبار أيضاً. وتقل حالات الوفيات الناتجة عن الحصبة في الدول التي تعنى بالتحصين الوقائي، وفي حين يقتل المرض عدداً كبيراً من الأطفال الضعاف، فإن أكثر من ٩٠٪ من الأطفال يصابون بها قبل سن الخامسة عشرة. ويتكرر وباء الحصبة كل سنتين أو ثلاث سنوات وبخاصة في فصلي الربيع والشتاء، وفي عام ١٩٦٣م ومن خلال طفرة كبرى توصل فريق من علماء الفيروسات وعلى رأسهم الباحث الأمريكي جون فرانكلين أندروز إلى إنتاج لقاح مضاد للحصبة. ومع بداية التسعينيات، أدى هذا اللقاح إلى ندرة مرض الحصبة في بعض الدول.

ما هي أسباب المرض وآثاره؟

يسبب الحصبة فيروس خاص بها. وينقل الأشخاص المصابون بالحصبة المرض إلى الآخرين عن طريق السعال والعطس واللمس. وتظهر أعراض المرض بعد مضي عشرة أيام من دخول الفيروس إلى جسم المصاب، حيث يحدث ارتفاعاً في درجة الحرارة وسعالاً ورشحاً وتصبح العيون حمراء وتمتلئ بالدموع وتزداد حساسيتها للضوء. ومن الممكن أن تصل درجة الحرارة إلى ٤١، وتظهر بثور قرمزية اللون ذات رؤوس بيضاء رمادية داخل فم المريض، وخاصة على الجوانب الداخلية للصدغين.

ويطلق على هذه الحبوب "حبوب كوبليك" والشخص الذي تظهر عليه أعراض الحصبة لا بد أن يعرض على الطبيب. وبعد مضي ثلاثة أيام أو خمسة أيام من ظهور الأعراض الأولى، تطفح على الوجه بالقرب من منابت الشعر حبوب قرمزية باهته. ثم ينتشر الطفح على كل مناطق الجسم خلال يومين إلى ثلاثة أيام. وعندما تظهر هذه الحبوب على الأقدام، تبدأ حرارة المريض في الانخفاض ويتوقف السعال والرشح. ويبدأ الطفح في التلاشي في الوقت نفسه.

ويعاني بعض الأشخاص الذين تداهمهم الحصبة من بعض المضاعفات مثل التهابات الرئة والأذن الوسطى، ومن الممكن أن يؤثر فيروس الحصبة على الدماغ ولكن ذلك ليس حالة شائعة.

و لا يوجد أي دواء يمكن أن يعالج الحصبة طالما بدأت؛ ولذا ينبغي أن يلزم المريض الفراش في أثناء فترة المرض. وغالباً ما يصاب الشخص بالحصبة مرة واحدة فقط في حياته. ويقوم الجسم بإفراز أجسام مضادة تقاوم المرض في أثناء وجوده، وتؤدي هذه الأجسام المضادة إلى إيجاد مناعة طبيعية تحمي الأجسام من هجمات المرض مرة أخرى.

و ماذا عن الحصبة الألمانية؟

الحصبة الألمانية Rubella هي مرض معد شائع يصيب الأطفال كثيراً ومعظم حالات الإصابة بالحصبة الألمانية ليست خطيرة كالحصبة العادية. وإذا تطور المرض لدى المرأة الحامل خلال الشهور الأولى فقد يصاب المولود بواحدة أو أكثر من العلل الخلقية. وهذه العلل قد تشتمل على التخلف العقلي وضعف السمع والبصر، وتشوهات القلب.

والحصبة الألمانية يسببها فيروس، وينتشر هذا الفيروس إحساساً عن طريق القطرات الصغيرة الخارجة من الشخص المصاب عندما يعطس أو يكح. وبعد الإصابة بالمرض بفترة تتراوح من إسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، قد يتطور المرض

لدى المصاب فيحدث سيلان الأنف والتهاب الحنجرة أو حمى خفيفة وتظهر بقع صغيرة وردية اللون على الوجه وتنتشر في الجسم وفي الأطراف. وقد تصبح الغدد اللمفاوية في مؤخرة فروة الرأس وخلف الأذن وفي جانب الرقبة ضعيفة. وتختفي هذه الأعراض عادة في أيام قليلة وتكون الأعراض عادة في أيام قليلة. وتكون الأعراض لدى المراهقين والشباب أكثر حدة من الأطفال، وقد تشمل آلام المفاصل وفي بعض حالات الحصبة الألمانية، لا تظهر أي أعراض. والشخص المصاب يمكن أن ينقل الفيروس للآخرين خلال مدة تقدر بسبعة أيام قبل تطور الطفح الجلدي وخمسة أيام بعد ظهوره.

ولا يوجد علاج محدد للحصبة الألمانية، والإصابة مرة واحدة قد تؤدي إلى مناعة الشخص ضد المرض بقية حياته.

وفي عام ١٩٦٩م، وجد لقاح للمناعة ضد هذا المرض، وأوصى الأطباء بإعطاء هذا اللقاح للأطفال في سن ١٥ شهراً أو أكثر. ويجب توخي الحذر عند تحصين النساء في سن الحمل؛ لأنه إذا تم تحصين المرأة وهي حامل، أو حملت خلال شهرين فقد يتضرر الجنين.

هل هناك علاج وقائي من الحصبة العادية والحصبة الألمانية؟

نعم هناك طرق للعلاج وهي كثيرة ومن أهمها الآتي:

١- يجب أن يلزم المصاب الفراش طوال مدة المرض، وقد ينصح الطبيب بإعطاء أسبرين ونقط للأنف ودواء ضد السعال.

٢- يقتصر الغذاء على السوائل وتخفف وتقلل درجة الإضاءة ويجدد هواء الغرفة من حين لآخر.

٣- يستعمل غسيل (الكلامينا) وهو موجود في الصيدليات لتخفيف الحكة، وكذلك محلول النشا والماء وإذا اشتدت الحكة، فإنه يمكن إزالتها باستخدام مركبات مضادات الهستامين (الحساسية).

ويمكن الوقاية من الحصبة باستخدام الأعشاب التالية :

بذور الكتان Linseeds: والكتان عبارة عن نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، والجزء المستخدم منه البذور وزيت البذور، ويعرف علمياً باسم Linum usitatissimum ويحتوي بذر الكتان على حوالي ٣٠-٤٠٪ زيت ثابت، وأهم مكوناته حمض اللينولينيك وحمض اللينوليتيك ومواد هلامية وبروتين وجلوكوزيدات سيانوجينية وكذلك الينامارين.

وقد حظي الكتان بشعبية كبيرة في الشرق الأوسط، فقد زرع منذ ٧٠٠٠ سنة، وطريقة إستخدام بذر الكتان لعلاج الحصبة هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق البذور في إناء به حوالي ملء كوب من الماء ثم يوضع على النار حتى درجة الغليان، ثم يرفع من على النار ويغطى ويترك جانباً مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب إلى كوبين في اليوم الواحد.

البيلسان Elder: ويعرف البيلسان بخزانة الأدوية الطبيعية، وهو نبات شجري معمر جميل المنظر له أزهار كثة صفراء اللون. يعرف علمياً Sambucus nigra تحتوي الأزهار -وهي الجزء المستخدم بالإضافة إلى الثمار العنبية- على فلافونيدات، ومن أهم مركباتها مركب الروتين، وكذلك تحتوي على حموض الفينوليك وتربينات ثلاثية وسيترولات وزيت طيار وحمض العفص.



وأزهار البيلسان تزيد في العرق ومدرة للبول ومضادة للالتهابات. وتستخدم الأزهار ضد الحصبة حيث تؤخذ ملء ملعقة أكل من أزهار النبات ثم توضع في كوب، ويملأ الكوب بالماء المغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ إلى ٤ مرات في اليوم بمعدل ربع كوب للمرة الواحدة.

العليق Blackberry: وهو نبات شوكي متسلق يصل ارتفاعه إلى ٤ أمتار، له أوراق كفية الشكل وأزهار بيضاء إلى قرنفلية وعناقيد من الثمار عنبية الشكل ذات لون أحمر.

الأجـزاء المستخدمة الأوراق والعنبات، ويعرف النبات علمياً باسـم Rubus fruticosus وتحتوي الأوراق وهي المستعملة ضد الحصبة على حموض العفص والفلافونيدات وحمض الغاليك، وطريقة استعمال أوراق العليق لعلاج الحصبة هو أن تؤخذ ملعقة أكل من الأوراق النظيفة الطازجة أو الناشفة ثم تغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب كوب واحد بين الوجبات يومياً.



لسـان الـثـور Borage: ويعرف أيضاً باسم الحمحم، وهو نبات عشبي حولي وقد قال فيه العشاب المشهور الكبير جون جـيرادر "أنـا الحمحم أجلب دائماً الشجاعة".

وقد أعطت الأبحاث الحديثة نظـرة جـديـدة إلى هـذا القول

فأصبح من المعروف اليوم أن النبته تنبه وتنشط عمل الغدة الكظرية مما يعزز إفراز الأدرينالين هرمون (الفرار أو العراك) الذي يجهز الجسم للعمل والتصرف في المواقف الحرجة الضاغطة عصبياً. وقد أضيفت أزهاره الجميلة الزرقاء إلى أنواع السلطة منذ عهد الملكة اليزابيث "لجعل المزاج بهجاً". تحتوي الأزهار وهي الجزء المستخدم لعلاج الحصبة على مواد صابونية ومواد هلامية وحمض العفص وفيتامين ج وكالسيوم وبوتاسيوم. وتستخدم الأزهار وذلك بأخذ ٤٠ جراماً منها وغمرها في نصف لتر من الماء البارد ووضعها في إناء فخاري وتترك لتنقع عدة ساعات ثم توضع على النار حتى درجة الغليان، ثم تزاح من على النار وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى ويشرب من هذا المغلي كوب واحد ثلاث مرات في اليوم.

خل التفاح: يستعمل خل التفاح على هيئة غسول، حيث يدلك به الجسم كله قبل النوم حيث يحمي المريض من التعرق.

نصائح مهمة يجب مراعاتها عند إصابة الأطفال بالحصبة:

- يجب أن يشرب الطفل المصاب بالحصبة الماء بكثرة، حيث إن الماء يعوض السوائل التي يفقدها الجسم بسبب ارتفاع درجة الحرارة.

- يجب غسل جسم الطفل بالماء الفاتر عدة مرات في اليوم؛ لأنه يهبط درجة الحرارة، وينبه عملية التنفس، ويهدئ الأعصاب، وينظف الجسم ويحميه من الالتهابات، ولا بد من إغلاق الشبابيك عند غسل الطفل وتخلع ملابس الطفل ويلف ببطانية ثم يمسح بعد أن تغمس في الماء الدافئ وتعصر قليلاً، وبعد إتمام غسل الجسم بهذه الطريقة يجفف الجلد ويلبس الطفل ملابس نظيفة.

- يجب عدم إعطاء الطفل أي نوع من العسل، حيث إنه يسبب له إسهالاً شديداً تكون وطأته على الطفل أشد من الحصبة نفسها.

- يجب أن يكون غذاء الطفل المصاب بالحصبة خفيفاً سهل الهضم مثل الشوربة والخضار والبطاطس المسلوقة والأرز بالحليب والزبادي وعصير الليمون والبرتقال ولا يضره إعطاؤه اللحوم المسلوقة والسمك.

- يجب غسل العينين عدة مرات في اليوم بمحلول البوريك (يوجد في الصيدلية) وذلك لتلافي حدوث الرمد الصديدي وقرح القرنية التي قد تؤدي إلى العمى.

كما يجب غسل الأذنين عدة مرات في اليوم بالمحلول نفسه لتلافي حدوث التهابات الأذن وبالأخص الأذن الوسطى ويستخدم للغسيل قطعة قطن مبللة باليوريك.

- يجب العناية بالأنف والفم؛ لأن قذارتهما قد تؤدي إلى حدوث التهاب رئوي، وطريقة تنظيف الفم هي دلك اللثة واللسان بغسول يحتوي على كميات متساوية من الجلسرين (من الصيدلية) وعصير الليمون. ويمكن تطهير الفم باستعمال حوالي نصف ملعقة صغيرة من محلول الأكسجين في ربع كوب ماء.

- في حالة حدوث إمساك للطفل فيمكن في هذه الحالة عمل حقنة شرجية بالشيح كل يومين.

أما الإجراءات الوقائية والاحتياطات بالنسبة للأم الحامل فهي تتلخص في الآتي:

- يجب على الأم الحامل محاولة عدم التعرض للأشخاص المصابين بالحصبة العادية أو الألمانية وبالأخص إذا كانت غير واثقة أنها قد أصيبت بالحصبة.

- وإذا حدث وأن أصيبت بالحصبة فيجب عليها حالاً ودون تأخير الذهاب إلى الطبيب المختص لإعطائها فوراً حقن الجاماجلوبين التي تزيد من مقاومة المرض.

- إذا كانت المرأة قد أصابتها العدوى فعلاً في أثناء الثلاثة الأشهر الأولى من الحمل فإنه ينبغي لها أن تستشير مختص الولادة بشأن الخطوات الأخرى الممكنة التي بوسعها اتخاذها.

وحيث إن خطر الإصابة بالحصبة للأم الحامل يسبب مشكلة للجنين فإنه عادة يحبذ للفتيات قبل الزواج أن يتعمدن تعريض أنفسهن للعدوى إذا سمعوا بأحد الأقارب أو الجيران أنه مصاب بالعدوى لكي تأخذها لأنها تكون محصنة بعد ذلك ضد هذا المرض.



حصاة الكلى والمرارة

ما هي الكلية؟

الكلية عضو معقد التركيب في جسم الإنسان وجميع الفقاريات الأخرى، ويوجد في جسم الإنسان كليتان تؤديان وظائف حيوية عديدة أهمها إفراز البول، ويخرج البول النفايات المختلفة من الجسم، وإذا فشلت الكليتان في أداء وظيفتهما فإن النفايات والسموم تتراكم في الجسم وتؤدي إلى الوفاة في النهاية إذا لم تستبدل، تشبه الكلية في شكلها حبة الفاصوليا الفرنسية ذات اللون البني اللامع، ويبلغ حجم الكلية الواحدة نحو قبضة اليد للرجل البالغ، وتقع الكلية اليمنى تحت الكبد وهي أسفل قليلاً من الكلية اليسرى. ويولد بعض الناس بكلية واحدة فقط ولكنهم يعيشون حياة طبيعية.

كيف تفرز الكليتان البول؟

تتكون الكلية البشرية من ثلاث طبقات، وهذه الطبقات على الترتيب هي: القشرة على السطح الخارجي من العضو، واللب والحوض. ويسري الدم من الشريان الكلوي إلى اللب، ويتفرع الشريان الكلوي في القشرة واللب إلى شرايين أصغر فأصغر، وينتهي كل واحد من هذه الشرايين بوحدة ترشيح للدم تسمى "الوحدة الكلوية" وتحتوي الكليتان السليمتان على ما يبلغ مجموعه نحو مليونين من الوحدات الكلوية، وهي ترشح نحو ١٩٠ لتراً من الدم يومياً.

وتتكون الوحدة الكلوية من شبكة من الأوعية الدموية الدقيقة، وهي "الكبيبة" التي تحيط بها "محفظة يومان" وهي غشاء من طبقتين، ويفتح النبيب الملفف ويدفع الضغط إلى البلازما في الدم إلى داخل الكبيبة ومحفظة يومان. أما السائل النبيبي الناتج فيحتوي على الماء والكيميائيات المذابة فيمر عندئذ في النبيب الملفف. وأما الجزء الباقي من الدم في الكبيبة فهو يمر في أوعية صغيرة تسمى "الشعيرات" وهذه تحيط بالنبيب الملفف. وفي أثناء سريان السائل النبيبي في داخل النبيب فإن الخلايا في جدران النبيب تمتص المواد التي يحتاج إليها الجسم. وتشمل هذه المواد الأحماض الأمينية والجلوكوز و٩٩ ٪ من الماء، وهي عندئذ تنضم إلى الدم في الشعيرات. وتعيد الشعيرات الدم إلى القلب عبر الوريد الكلوي. أما المواد التي لا يمتصها الجسم في النبيب فهي نفايات يعجز الجسم عن استخدامها. وتطرح خلايا الكلية بقية النفايات في السائل النبيبي. وتكوّن هذه النفايات المختلفة البول، وهي تشمل النشادر واليوريا وحمض اليوريك والماء الزائد. ويمر البول من النبيبات الملففة إلى نبيبات "جامعة" أكبر ثم إلى طبقة الحوض في الكلية، ويحمل أنبوب يسمى "الحالب" البول من كل كلية إلى المثانة. ويتجمع البول في المثانة حتى يخرج من الجسم خلال أنبوب آخر هو "الإحليل"، وتفرز الكليتان السليمتان ما يتراوح بين لتر ولترين من البول يومياً.

وتوجد وظائف أخرى للكليتين حيث تفرزان فضلاً عن البول هرموناً يسمى "اريتروبويتين" وهو يتحكم في إنتاج خلايا الدم الحمراء. كما تحول الكليتان فيتامين (د) من صورة خاملة إلى صورة فعالة.

والصورة الفعالة من هذا الفيتامين ضرورية من أجل النمو الطبيعي للعظام. وتساعد الكليتان بالإضافة إلى ذلك في المحافظة على ضغط الدم في الجسم وإفراز أنزيم يسمى الرينين.

المرارة

ما هي المرارة؟

هي كيس صغير يشبه الكمثرى يقع في الجزء الأيمن السفلي من الكبد ويخزن الصفراء التي تفرزها الكبد في معظم الحيوانات الفقارية، وفي الإنسان.. وتستطيع المرارة الاحتفاظ بنحو ٤٥ مليلتراً من الصفراء، ويتصل جذع (عنق) المرارة بأنبوب يدعى "القناة الكيسية" التي تدخل "القناة الكبدية" من الكبد وتشكل هذه القنوات معاً "قناة الصفراء العامة". وخلال عملية الهضم تنساب الصفراء من الكبد عبر القناة الكبدية إلى قناة الصفراء العامة، وتفرغ الصفراء في "الاثني عشر"، القسم الأول من الأمعاء الدقيقة، ولا يحتاج الجسم إلى الصفراء بين وجبات الطعام، ولكنها تستمر في الانسياب من الكبد إلى القناة الصفراء العامة. وتبقى بعيداً عن الاثني عشر بوساطة عضلة شبه مائلة مستديرة تلتف بشدة حول الفتحة، وتسمى "مصرة أودي" ويرغم السائل على الانسياب إلى المرارة، حيث يركز ويخزن حتى يحتاج له عند الهضم.

ما هي الصفراء؟

هي سائل يفرزه الكبد يساعد الجسم على هضم الدهون وامتصاصها، كما تساعد في التخلص من بعض الفضلات. ويفرز الكبد الصفراء على نحو دائم لينتج نحو لتر واحد منها يومياً. وتصب الصفراء بعد إفرازها من الكبد في أنبوب يسمى "القناة الكبدية" تتصل بالقناة الصفراوية الرئيسة التي تصب في الأمعاء الدقيقة. ولا تصب معظم الصفراء في الأمعاء مباشرة بل تدخل في الحويصلة الصفراوية، وهي كيس ملحق بالقناة الصفراوية الرئيسة والمعروفة "بالمرارة" وتخزن الصفراء داخل المرارة لحين الحاجة إليها. وبعد وصول الأطعمة الدهنية إلى الأمعاء الدقيقة تتقلص المرارة وتدفع بالصفراء إلى الأمعاء عن طريق القناة الصفراوية الرئيسة.

تتميز الصفراء بهذه الخواص الهضمية لاحتوائها على الأملاح الصفراوية التي

يصنعها الكبد من مادة دهنية تسمى الكوليسترول.. وتعمل هذه الأملاح على تكسير الكرات الدهنية إلى جسيمات بالغة الصغر تستطيع الأنزيمات الهضمية في الأمعاء الدقيقة أن تتعامل معها. ثم تلتصق الأملاح الصفراوية بالدهون، التي لم تهضمها لبعض الوقت حتى تزيد معدل امتصاص جدران الأمعاء لهذه الدهون. كما تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، وهي فيتامينات أ، د، هـ، ك وتعود معظم الأملاح الصفراوية إلى الكبد عن طريق الدم.

وتحتوي الصفراء على مختلف فضلات الجسم التي تصبح جزءاً من البراز في نهاية الأمر. ومن بين الفضلات "الصبغة الصفراء" البليروبين المتكونة من حطام كرات الدم الحمراء. وتتحد الصبغة الصفراء بالمواد الكيميائية القابلة للذوبان في الدهون داخل الكبد لتكوين مادة تصب في الصفراء، وتستمد الصفراء لونها الذي يتفاوت بين البني والأصفر المائل للخضرة من هذا العنصر، كما تشمل الفضلات الأخرى التي توجد بالصفراء فائض الكوليسترول وبعض السموم التي يفصلها الكبد من مجرى الدم.

حصاة الكلية

ما هي حصاة الكلية؟

هي جسم صلب يتشكل في الكليتين، ويتفاوت حجم هذا الجسم والمعروف بحصوات الكلى من حجم صغير لا يرى بالعين المجردة إلا بالمجهر إلى حجم يقارب كرة الجولف قطرها حوالي ٤.٧سم، وتتكون بشكل رئيس عند الرجال. وقد تسبب ألما شديداً إذا انحشرت في مخرج البول. وتتكون معظم حصوات الكلى من أملاح الكالسيوم ولها عادة أشكال مختلفة. وفي العديد من الحالات لا يستطيع الأطباء تحديد سبب تشكل الحصيات، وبعض الناس تكون لديهم قابلية لتكون الحصيات القلوية؛ وذلك لأنهم يمتصون كمية من الكالسيوم عن طريق غذائهم ويطرح الكالسيوم الزائد في البول. ولكن قد يتبلور بعض الكالسيوم قبل أن يغادر الجسم مشكلاً حصاة.

تمر معظم حصيات الكلية عبر البول إلى خارج الجسم ويصاحبها غالباً ألم شديد، وعندما تنحشر الحصاة فقد يتطلب الأمر معونة الطبيب لاستخراجها. وفي بعض الحالات، يمكن أن يزيلها الطبيب بإدخال أنبوب مرن داخل الحالب وهو قناة تحمل البول من الكليتين إلى المثانة. وقد يستعمل الأطباء أحياناً أشعة ليزر أو آلة تدعى " مفتت الحصى " لمعالجة حصيات الكلية. وفي المعالجة بالليزر يدخل الطبيب " ليفاً بصرياً " وهو عبارة عن خيط رفيع من الزجاج أو البلاستيك إلى الحالب حتى يصل إلى الحصيات، وبعدئذ يولد الليزر حزمة من الطاقة تمر عبر الليف وتفتت الحصيات إلى قطع صغيرة تخرج مع البول، ويركز مفتت الحصى موجات صدمية على الحصيات بينما يجلس المريض في مغطس ماء. وتحطم الموجات الصدمية الحصيات.

حصاة المرارة

تتشكل حصيات المرارة أحياناً داخل الصفراء المركزة. وقد تنحصر هذه الكتل الصغيرة القاسية في قناة الصفراء العامة إلى مرض "اليرقان"، ويعالج الأطباء حصاة المرارة باستئصال المرارة جراحياً. ولكن قد تذاب بعض حصى المرارة بالعلاج، وبعضها الآخر يمكن معالجتها باستخدام نبيطة تدعى "مفتت الحصى" وينتج مفتت الحصى هذه موجات تصادمية تكسر الحصى إلى أجزاء صغيرة جداً.

هل توجد أدوية عشبية أو معدنية أو حيوانية لعلاج حصيات الكلية والمرارة؟

نعم توجد أدوية من الطبيعة لإخراج حصيات الكلى والمرارة وهي:

بقلة الخطاطيف Celandine: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٩٠سم. يحمل أوراقاً مركبة وأزهاراً على هيئة مجموعات. موطنه الأصلي أوروبا وغرب آسيا وشمال إفريقيا. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية والعصارة اللبنية. يحتوي النبات على قلويدات أيزوكولونية ومن أهمها اللوكربتوبين



وبيربرين، وشيلودينين سبارتين، ويعد أغلب هذه القلويدات مهدئة. أما المركب شيلودينين فله تأثير مضاد للتقلصات ومخفض لضغط الدم. يستعمل النبات لمساعدة انسياب مادة صفراء من المرارة، وعليه فإنه يستخدم لعلاج الصفار وإخراج حصى المرارة ويقضي على آلامها. يجب الحذر من استعمال هذا النبات ولا بد أن يكون تحت إرشاد طبي. كما لا تستخدمه المرأة الحامل.

وفي دراسة أعطي مركب الشيليدونين على هيئة أقراص لعدد ٦٠ مريضاً بحصاة المرارة ولمدة ستة أسابيع، وقد أقر الأطباء نتائج متميزة في علاج الحصاة.

نجيل Couch grass: وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم، له ريزوم طويل وأوراقه شريطية أسطوانية. موطنه الأصلي أوروبا وأمريكا وشمال آسيا وأستراليا. الجزء المستعمل من النبات، الجذمور والجذور والبذور. يحتوي النبات بوليسكرايد وأهمهم تريتيسين وزيوت طيارة وأهم مركب أجروبايرين ويتميز بتأثيره على البكتيريا.





لقد استعمل هذا النبات من عهد كل من العالم ديسوقريدس عام ما بين ٦٥ ـ ٩٠ للميلاد حيث استخدم آنذاك لعلاج عسر البول وإخراج حصاة الكلية، كما

استخدم جذور النبات بعد تحميصه بمثابة القهوة، وفي الوقت الحاضر يعد النبات مدراً ومسكناً للآلام، ويستعمل على نطاق واسع لعدوى المسالك البولية والتهابها بالإضافة إلى إدراره للبول. كما يستخدم مع بعض الأدوية الأخرى في إخراج حصاة الكلى. ويقال إن هذا النبات يذوب حصاة الكلى إضافة إلى توسيعه للحالب. كما وجد أن لهذا النبات تأثيراً على تضخم البروستاتا، وقد استعمل عصير البذور كعلاج لمشاكل الكبد واليرقان.

الزنجبيل Ginger: سبق الحديث كثيراً عنه ولكن شراباً ساخناً يعمل من الزنجبيل الطازج يقلص آلام حصاة الكلى.

ذيل الحصان Horsetail: لقد ثبت فعالية نبات ذيل الحصان لعلاج حصاة الكلى ولعلاج مشاكل المجاري البولية. إنه يقوم بإدرار البول وإخراجه، وتوجد مستحضرات لهذا النبات مقننة تباع في الصيدليات المحلية.

النعناع Peppermint: يستعمل النعناع شعبياً لعلاج حصاة المرارة وفي بريطانيا يباع مستحضر النعناع في الصيدليات وفي بعض البقالات للغرض نفسه ويسمى هذا المستحضر "Rowachol"

الكركم Turmeric: يفيد الكركم في علاج حصاة المرارة، ولا شك في هذا، فقد عملت دراسة على مركب الكركيومين حيث درس هذا المركب على الفئران وأثبت جدواه لإذابة حصاة المرارة. يقوم مركب الكركمين على زيادة سيولة الصفراء الذي من شأنه منع تكون حصى المرارة.

عصا الذهب Goldenrod: يحتوي نبات عصا الذهب على مواد صابونية ومواد ثنائية التربين، وجلوكوزيدات فينولية واستيالينز وسنامات وفلافونيدات



ومـــواد عفصية وهيدروكسي بنزوين وانولين ويعد الصابونين الموجود في هذا النبات مضاد للفيروسات. يعد هذا البنات من مضادات الأكسدة، وله تأثير مدر ومقبص وإن نبات عصا الذهب وصفة مفضلة لاضطرابات المسالك البولية ويعتبر من النباتات الجيدة في إخراج حصى الكلى والمثانة.

وقد أوصت السلطات الأوربية بإدخال نبات عصا الذهب ضمن المستحضرات العشبية التي تستعمل لعلاج حصاة الكلى.

والجرعة الموصى بها هي عمل شاي مكون من خمس ملاعق صغيرة من أزهار النبات المجروشة لملء كوب ماء سبق غليه ويشرب منه ثلاثة إلى أربعة أكواب في اليوم بين الوجبات. كما يقوم هذا النبات بنفس التأثير على حصاة المرارة.



جافا Orthosiphon: نبات شجيري معمر يصل ارتفاعه إلى متراً واحد، له أزهار ليلكية اللون. وموطن هذا النبات الأصلي جنوب شرق آسيا وأستراليا. الجزء المستخدم من النبات هي الأوراق. تحتوي الأوراق على

فلافونيدات وجلوكوزيدات وزيوت طيارة وكمية كبيرة من معدن البوتاسيوم. لقد اعتبرت السلطات التنفيذية في ألمانيا وفرنسا وهولندا وسويسرا هذا النبات دستورياً حيث ورد في دساتيرهم الدوائية كمادة مدرة للبول وكعلاج للعدوى أو الالتهابات في المسالك البولية ولإخراج حصاة الكلى ولتحسين وظائف المسالك البولية والكلية. ويعمل مشروب باستعمال أربع ملاعق صغيرة من النبات لكل ملء كوب ماء سبق غليه ويشرب مرة واحدة في اليوم. ويقوم بتوسيع الأنبوبة الواصلة بين الكلية والمثانة حيث تمر حصاة الكلية من خلالها.



الأنجـــذان Lovage: وهـو نبـات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى مترين يحمل أوراقـاً مركبة وأزهـاراً صفراء. موطنه الأصلية جنوب أوروبـا وجنوب غربي آسيا. الجزء المستعمل من النبات الجذور والأوراق والبذور. يحتوي النبات على زيوت طيارة حوالي ٧٠ ٪ عبارة عن فثالايدز ويعمل مسكناً ومضاداً للتشنج. وقد أوصت السلطات المختصة بشؤون الدواء في ألمانيا باستعمال هذه النبات لعلاج حصاة الكلى حيث يعمل مشروباً مكوناً من ملعقتين إلى أربع ملاعق صغيرة من مسحوق النبات الجاف لكل ملء كوب ماء سبق غليه، ويشرب مرة واحدة في اليوم. ويعد الأنجذان من أفضل المدرات.

حرشف بري Milk thislie: نبات عشبي يحتوي على فالفو لجنانز وأهم مركب سيليمارين وهو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي كما يحتوي على مواد مرة وبولي استايلين. لقد استخدم الحرشف من آلاف السنين في أوروبا لعلاج مشاكل الكبد. ولقد أثبتت الدراسات الحديثة أن هذا النبات له قدرة كبيرة على حماية الكبد من الخراب أو الدمار الناتج من المشروبات الكحولية والمواد الأخرى السامة. ويستعمل اليوم هذا النبات على نطاق واسع في الغرب لعلاج حالات من مرض الكبد. وفي ألمانيا نجح الحرشف في علاج التهاب الكبد الفيروسي ونخر



الكبد. كما أن الحرشف يزيد من إفراز الصفراء، وعليه فإنه يستخدم لعلاج حالات المرارة، وقد أصبح هذا النبات دستورياً في الغرب لعلاج الكبد وحمايته من المواد السامة وتجديد خلاياه.

البقدونس Parsley: يعد نبات البقدونس من النباتات المدرة التي تمنع تكون حصاة الكلية، وقد أثبتت السلطات الألمانية أن عمل شاي من البقدونس بمقدار ملعقة صغيرة من الجذور الجافة للنبات لكوب من الماء الذي سبق غليه ويشرب مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم (كوبين إلى ٣ أكواب في اليوم) كان له تأثير جيد.

القراص Stinging nettle: نبات عشبي حولي له أوراق معنقة ولا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم، وتغطي الأوراق شعيرات تحدث تهيجاً للجلد عن ملامستها إياه، يقول التقليد إن جنود يليوس قيصر أدخلوا القراص الروماني إلى بريطانيا لاعتقادهم أنهم سيحتاجون إلى ضرب أنفسهم بالقراص ليحصلوا على الدفء. وحتى وقت قريب كان التقريص أو الضرب بالقراص علاجاً شعبياً نموذجياً لالتهاب المفاصل ولا يزال القراص إلى اليوم يستعمل في الطب وهو مقو ومنظف مناسب لفصل الربيع.

الجزء المستعمل من نبات القراص الجذور والأوراق، ويحتوي القراص على هستامين وحمض الفورميك واستيل كولين وسيروتونين وجلوكوزيدات ومعادن كثيرة منها السيلكا وفيتامينات مثل أ. ب. وج وحمض العفص. يستعمل القراص مدراً للبول، وقد أوصت السلطات الألمانية بشرب عدة أكواب من مغلي القراص يومياً ليمنع ويعالج حصاة الكلى. وطريقة عمل المشروب أخذ ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وإضافتها إلى كوب ماء سبق غليه، ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب، كما يعد القراص مغذياً ومقوياً ويوقف النزف ومقو للدورة الدموية.. كما يخفض مستوى سكر الدم.

الخلة البلدي أو الطبية Ammi visnaga: الخلة الطبية عبارة عن نبات عشبي حولي لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم له ثمار مركبة، وموطنه الأصلي شمال إفريقيا وبلاد الشرق الأوسط وبلاد حوض البحر المتوسط، ويزرع في أستراليا وجنوب أمريكا. يحتوي نبات الخلة البلدي خلين بنسبة ١ ٪ وفزناجين وخلول جلوكوزيدي زيت طيار بنسبة ٠،٢٪ وفلافونيدات وستيرولات، لقد استعمل نبات الخلة من عدة قرون وذلك لتقليص آلام المغص الكلوي ولإخراج حصاة الكلية عن طريق تأثيره في توسيع الحالب، ويعد هذا النبات من النباتات الدستورية في



أغلب دساتير الأدوية العالمية، وأهم تأثيراته أنه مضاد للتقلص ومضاد للربو ومهدئ.

لقد قام البحاث المصريون في قسم علم الأدوية بعمل أبحاث على مركبي الخلين والفيزناجين على الشعب الهوائية وعلى الأوعية التاجية في القلب وعلى المجاري البولية؛ فوجدوا أن لهذين المركبين تأثيراً متميزاً في توسيع الشعب الهوائية وكذلك الأوعية التاجية وتوسيع الحالب، ويعد الخلين من أدوية الربو المعروفة، والخلة علاج شعبي في مصر ضد حصاة الكلى، وقد ذكر هذا الاستعمال وسجل على أوراق البردي من مدة ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد، ولا زال يستعمل من ذلك الوقت إلى هذا اليوم، وهو يعد من أنجح الوصفات لإخراج حصاة الكلى، وفي إسبانيا تعد الخلة من أكثر المواد استخداماً لتطهير الأسنان وتنظيفها ويجب عدم استخدام الخلة من قبل المرضى الذين يستعملون مرققات الدم أو موسعات الأوردة الدموية إلا بعد استشارة الطبيب المختص.

الشعير Parley: الجزء المستخدم من الشعير هي البذور التي تحتوي على بروتين ونشا وسكر ودهون وفيتامين ب، كما تحتوي البذور غير الناضجة على كلوريد يعرف باسم هوردنين وجرامين. لقد استعمل الشعير من آلاف السنين، وقد أوصى العالم ديسوقريدس الذي عاش في القرن الأول بعد موت المسيح باستعمال الشعير للضعف العام ولعلاج التقرحات والحنجرة والمعدة، ويعد الشعير من المواد الغذائية الجيدة، وهو من المواد التي يمكن استخدامها ضد الالتهابات وخاصة التهابات النقرس وكذلك المجاري البولية، ويستعمل ضد الحمى. وقد عمل الصينيون دراسات على الشعير وتوصلوا إلى أنه يمكن استخدامه لعلاج مشاكل الكبد وبالأخص التهاب الكبد الفيروسي، كما قامت دراسة أخرى على مرض السكر ووجدوا أنه يخفض السكر والكوليسترول ويمنع سرطان القولون. ويقول المختصون في الأعشاب: إن مغلي بذور الشعير ينزل حصاة الكلى ويمكن عمل المغلي بنفسك بأخذ ثلاث ملاعق كبيرة من بذور الشعير وغليها في كوب ماء مدة عشر دقائق ثم يصفى ويبرد ويشرب مرة واحدة في اليوم.



عصير التفاح Apple Juice: تعدل الحموضة الموجودة في عصير التفاح قلوية وحموضة الدم، وبالتالي تخفف من احتمال تكوين حصى في الكلية.

الفجل Radish: المرضى الأوروبيون الذين يعانون من المرارة يشربون عصيراً طازجاً من الفجل حيث يعدونه مضاداً حيوياً طبيعياً، ويمكن أن يشرب وحده أو مع عصير الليمون. إن الجزء المستعمل من الفجل هي جذوره الدرنية التي تحتوي على جلوكوزيدات والتي تنتج الزيت الطيار ومركب رفانين وفيتامين ج، ويعد مركب رفانين هو المعطي التأثير المضاد للبكتيريا. لقد كتب هيرودتس في العام (٤٨٥ - ٤٢٥) قبل الميلاد: إن العمال الذين بنوا الأهرامات في مصر كانوا يتقاضون الفجل والثوم والبصل كراتب لهم، وفي العهد الروماني القديم كان يستعمل زيت الفجل لعلاج الأمراض الجلدية، وفي الصين سجل الفجل في كتاب المواد الطبية وذلك عام ٦٥٩م كمادة مهضمة ومنشطة، وفعلاً استخدم الفجل بداية من القرن السابع لعلاج سوء الهضم. إن الفجل يحرض الشهية والهضم، ويؤكل الفجل الأحمر مع السلطة كفاتح للشهية، أما عصير الفجل

الأسود فيستعمل كمقو وملين، حيث وجد أن له تأثيراً محرضاً لإفراز الصفراء، هناك بعض التحذيرات على الفجل وهو أن بعض الناس يمكن أن يتضايقوا بعد أكل الفجل، ويجب عدم استعمال الفجل من قبل الناس الذين يعانون من مشاكل معوية أو من القرحات المعدية أو الاثني عشر أو من الغدة الدرقية، ويجب أن لا يستعمل بصفة مستمرة مدة لا تزيد عن ٣ . ٤ أسابيع.

نصائح لمرضى حصيات الكلى والمرارة:

يجب أن تعلم أن نوع الطعام الذي تأكله ربما يكون له تأثير أيجابي أو سلبي على تكوين حصوات الكلى والمرارة، وأنت الوحيد الذي تستطيع معرفة نوع الطعام الذي يناسبك فعليك بالآتي:

١- حاول تفادي أو الإقلال من الأطعمة المحتوية على الكالسيوم مثل منتجات الألبان وسمك الأسقمري والسلامون والملفوف والساردين والتين المجفف واللفت والبامية والحمص حيث إن هذه الأطعمة تزيد من خطر تكوين الحصى.

٢- حاول تفادي الأطعمة التي تحتوي على الأوكزلات مثل السبانخ والراوند والفول السوداني والشوكولاتة والشاي والتي تشارك في تكوين حصى الكلى والمرارة.

٣- قلل من البروتين مثل اللحوم بأنواعها حيث أثبتت الدراسات أن حصاة الكلية تكون أكثر لدى الناس الذين يتعاطون اللحوم بشكل كبير.

٤- قلل من الملح حيث إنه يشارك في تكوين الحصى ولذلك يجب تناول الأطعمة قليلة الملح.





الحلا
Herpes

اسم مجموعة من الفيروسات الوثيقة الارتباط فيما بينها، والتي تسبب أمراضاً عديدة. وأكثر أنواع هذه الأمراض شيوعاً هو الحلا البسيط، والحلا النطاقي والجدري الكاذب. وتلك الأمراض تنتج عنها بثور على الجلد وعلى الغشاء المخاطي. وهناك أنواع أخرى من فيروسات الحلا تنتج عنها أمراض معدية وعيوب خلقية. ويعتقد بعض العلماء أن أنواعاً معينة من الحلا قد تسبب بعض أنواع السرطان.

وهناك نوعان من فيروسات الحلا البسيط، النوع الأول تنتج عنه بثور صغيرة يطلق عليها بشكل عام تقرحات نزلات البرد، أو بثور الحمى - وتظهر عادة على الفم أو بالقرب منه، ويسبب النوع الأول أيضاً عدوى العين المسمى التهاب القرنية الحلئي، وحالات أخرى من التهاب الدماغ. ويسبب النوع الثاني المعروف بالحلا التناسلي وهو مرض تناسلي، تنتج عنه قروح مؤلمة على أعضاء التناسل، ويسبب النوع الثاني أيضاً في بعض الأحيان الالتهاب السحائي (التهاب أغشية الحبل الشوكي والدماغ). تجف القرحة الناتجة عن فيروس الحلا البسيط غالباً وتختفي بعد أسبوعين. ولكن الفيروس يظل دفيناً (موجوداً ولكن غير نشط) في الخلايا العصبية. وقد تتكرر الأعراض المرضية في أثناء الإجهاد البدني أو العاطفي. ويطلق على رجوع الأعراض اسم التنشيط. والحلا التناسلي genital herpes وهو ابن عم الحلا النطاقي الذي يسبب نوعاً آخر من آفات الجلد المؤلمة التي تسمى العقبولة المنطقية (Shingles) ويظهر الحلا التناسلي في النساء

داخل وحول المهبل وعنق الرحم. وفي الرجل يظهر حول القضيب. وفي الجنسين يظهر أيضاً حول فتحة الشرج. والحلا معد جداً ويظهر بالشكل نفسه سواء أكان على الفم أو على الأعضاء التناسلية.

بعد الاحتكاك الأولي بالفيروس، تظهر الأعراض الأولى بالتحديد في خلال ٤ إلى ٨ أيام، وتشمل هذه الأعراض الحرقان والتنميل والحكة المستمرة، يليها بعد يومين أو أكثر حبوب مثل البثور فوق جلد مشوب بحمرة، تتحول هذه البثور إلى فقاعات مؤلمة تنفجر ثم يخرج منها دم أو قيح أصفر. والأشخاص الذين لديهم الآفات النشطة ينفصل عنهم الفيروس ويكونون مصدر عدوى. وانفصال الفيروس يكوّن أيضاً أثناء مرحلة التنميل، أي قبل ظهور القروح، ويعد ذلك سبباً في أن الحلا يصيب كثيراً من الناس. والأشخاص المصابون دائماً لا يمكن أن يعرفوا متى يكونون مصدراً للعدوى، وتتكون القروح في معظم الأشخاص خلال أسبوع من العدوى. ومع ذلك فمن المحتمل أن يصاب الشخص بالعدوى الفيروسية قبل الإصابة بأي قرح بوقت طويل. إن حوالي ٣٠٪ من الشباب الأمريكيين قد أصيبوا بالحلا إما حول الفم وإما حول الأعضاء التناسلية. وفي بعض الأحيان، تعود الآفة نفسها في أوقات متباعدة. وفي أحيان أخرى تظهر مرة واحدة ثم تختفي نهائياً. إذ إنها تعود لوهلة واحدة ثم تتوقف.

علاج الحلا بالأعشاب الطبية:

الترنجان Lemon balm: ويعرف الترنجان أيضاً باسم المليسة، وهو عشب معمر، ساقه مربعة متفرعة، ويكسوه وبر يصل ارتفاع النبات إلى ١٠٠سم، وأوراقه متقابلة بيضية مسننة الحواف وعليها غدد تحتوي زيتاً طياراً له رائحة عطرية ليمونية مقبولة، وطعم النبات مر وقابض ومشه. له أزهار بيضاء وأحياناً قرمزية، والثمرة منشقة تحتوي على أربع بذور. الموطن الأصلي للترنجات منطقة البحر الأبيض والمتوسط ويكثر في سوريا ولبنان. يعرف الترنجان علمياً باسم meliss officinalis والجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي على زيت طيار الذي من أهم مركباته السيترال والسترونيلال والجيرانيول، وكذلك تحتوي على مواد عفصية

ومواد مرة. لقد أظهر الترنجان خصائص مضادة للفيروس ومضادة للحلا، وأهم المواد التي تعطي هذا التأثير هو حمض العفص (متعددة الفينول) وميكانيكية عمل أوراق الترنجان على فيروس الحلا هو أن خلايا الجسم تحتوي على مستقبلات يتعلق الفيروس بها عندما يحاول التمكن من هذه الخلايا. إن مركبات متعددة الفينول في أوراق الترنجان لها القدرة على أن تحتل مواقع مستقبلات الفيروس على الخلايا وتقوم بمنع الفيروس من الالتصاق بهذه الخلايا بعد الاستيلاء على هذه الأماكن، وبالتالي منع انتشار العدوى. ويقول البروفيسور فارو تيلر أستاذ علم العقاقير وكان عميداً لكلية الصيدلة بجامعة بوردو بمدينة لافيات بانديانا: يمكن استخدام ما بين ملعقتين إلى ٤ ملاعق صغيرة من الأوراق بحيث تضاف إلى الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب المحتوي على الأوراق ويترك جانباً مدة ٢٠ دقيقة ثم بعد ذلك تدهن مواضع الحلا باستعمال قطعة قطن عدة مرات في اليوم.

الفلفل الأحمر Red pepper: والفلفل الأحمر أنواع متعددة، فمنه الإفريقي والصيني واللوزياني الأمريكي ويعرف علمياً باسم capsicum annum والجزء المستعمل من نبات الفلفل هو الثمار الناضجة. تحتوي ثمار الفلفل الأحمر على مواد راتنجية وأهم مركب فيها هو الكبسايسين capsacin وقد أظهرت نتائج التجارب التي تمت على حيوانات المعامل أن مادة الكبسايسين لها القدرة على منع انتشار الحلا، كما أن مستحضرات الكبسايسين الموضعية وهي زوستريكس، كابراسين – ب تستخدم في تخفيف آلام الحلا التناسلي. ولكن عليك أن تجرب مرهم الكبسايسين على مساحة صغيرة قبل استعماله على مساحة أكبر، وإذا شعرت بأي تهيج فعليك أن تتوقف عن الاستعمال.

الثوم Garlc: والكل يعرف الثوم وتأثيراته الطبية وخاصة فيما يتعلق بالفيروسات، ويعرف الثوم علمياً باسم Allium sativum، وقد أظهرت دراسة على الاختبارات الأنبوبية أن للثوم تأثيراً قاتلاً على الفيروسات ضد نوعي فيروس الحلا وأنواع أخرى من الفيروسات التي تسبب البرد والأنفلونزا. ويمكن للمصاب بالحلا عمل الثوم على طبق من المكرونة وإضافة بعض حبات من القرنفل المفروم أو إضافتها إلى السلطة الخضراء.

عشبة القديس يوحنا St. Johns Wort: وهو عبارة عن نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Hypericum perforatum وأهم مركبات هذا النبات هو الهيبريسين Hypericin الذي يساعد على قتل الحلا البسيط وعدة فيروسات أخرى. بالرغم من أن المراهم التي تحتوي على الهيبريسين مؤثرة ضد قرح الحلا، لكنك لا تحتاج لشراء أحد منها. حاول غلي أوراق وأزهار النبات في مقدار كوب من الماء حتى يتركز إلى النصف، ثم بعد ذلك برده، وادهن المناطق المصابة بقطعة قطن مدورة بعد تغميسها في السائل المركز، وكرر ذلك عدة مرات في اليوم.

الردبكية Echinacea: ونبات الردبكية عبارة عن عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم وله أزهار بنفسجية جميلة ويعرف النبات علمياً باسم Echinacea purpurea والجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على قلويدات في الغالب أيزوبيوتايل أمايد مع الوفينيك واسيتالنيك وحمض الكافئين ومواد متعددة السكاكر وزيت طيار واكينولون وبيتين. لقد ظهر في عدة دراسات أن للردبكية خصائصها المضادة للفيروسات والمنبهة للجهاز المناعي، وقد أقر العشابون استخدام نبات الردبكية في صورة صبغة. حيث يضاف حوالي نصف ملعقة صغيرة من الصبغة للشاي أو العصير، ويتناولها المريض ٣ مرات في اليوم. وإذا سببت الردبكية وخزاً في اللسان أو تنميلاً مؤقتاً فلا تخشى ذلك؛ لأن هذا سيزول وهو غير ضار.

الأحماض الأمينية Aminoacids: يعد الحمض الأميني أرجنين أساسياً لتكاثر الفيروس وهناك حمض أميني آخر يعرف باسم لايسن (Lysine) وهذا الحمض يثبط تكاثر الفيروس، ومن هنا نلاحظ أن الناس يبحثون عن الغذاء الغني بحمض اللايسين والمنخفض في محتوى الأرجنين. هناك عدة نباتات لديها نسبة عالية من اللايسين ولكن بها نسبة منخفضة من الارجنين وهي تشمل فاكهة النجمة، حيث نسبة اللايسين إلى الأرجنين ٤ إلى ١، والبابايا حوالي ٣ إلى ١، والجريب فروت والمشمش والكمثرى والتفاح والتين بنسبة ٢ إلى ١. ويفضّل بعضهم إضافة يومية بـ ١٣٠٠ ملجم من اللايسين عند الإحساس الأول بالانفجار

الحلائي. قد تأخذ رطلين أو أكثر من نبات قرة العين الطازج حتى تحصل على هذه الكمية، ولكن نصف كوب فقط من قرة العين المجفف يعادل ذلك.

خليط عشبي: قام العلماء اليابانيون بمزج العقار المضاد للحلا المعروف باسم الاسيكلوفير Acyclovir (زوفيراكس Zovirax) مع أحد مستخلصات الأعشاب الغنية بالتانين مثل الشوفان الياباني والسماق الجاوي والقرنفل. هذا العلاج المجمع كان أفضل بوضوح من الأسيكلوفير وحده أو الأعشاب وحدها.

مشروبات علاجية: لقد وجد أن بعض النباتات التي تحتوي على مواد عفصية مثل: الشاي وعصير التفاح والأويسه والعنب والكمثرى والبرقوق والفراولة تسهم في القضاء على الفيروسات. وعصير الكمثرى بالذات غني بمادة ضد الحلا، كما أن حمض الكافيك محتمل أن يكون مشروبك المفضل.



حمضية الجسم

تتكون حمضية الجسم نتيجة لخلل يحدث في كيميائية الجسم فيصبح أكثر حمضية. ومن أعراض حمضية الجسم كثرة التزفر (التنهد) وحبس سوائل الجسم والأرق وحدوث الالتهابات المفصلية المعروفة عادة بالروماتويد والصداع النصفي (الشقيقة) وهبوط في ضغط الدم بشكل غير عادي، وتكون العينان غائرتين بشكل واضح، ويصاب الشخص بصعوبة في التبرز ويكون البراز شبه جاف وذا رائحة كريهة، ويصاحب خروج البراز حرقان في فتحة الشرج. وتحدث بين وقت وآخر حالات من الإمساك والإسهال بالتناوب. كما أن البلع يكون صعباً، مع وجود حرقان في الفم وأحياناً في أسفل اللسان، وتشتد حساسية الأسنان للمواد الحامضة مثل الخل والفواكه الحامضة مثل الخوخ والمشمش وأحياناً العنب غير الناضج وتعرف هذه الحاله بالضرس، ويصاحب ذلك بروزات صغيرة على اللسان وسقف الحلق.

وعادة تقاس الحمضية أو القلوية في جسم الإنسان على أساس ما يعرف بالأسى الهيدروجيني الذي يعرف علمياً بـ PH ويعني قوة تركيز أيون الهيدروجين والماء عادة متعادل حيث إن رقمه الهيدروجيني ٧، وكلما زاد رقمه الهيدروجيني عن ٧ يكون قلوياً وما قل عنه يكون حمضياً. أما في جسم الأنسان فإن الرقم الهيدروجيني المثالي هو ما بين ٦ - ٦،٨ وهذا يعني أن جسم الانسان يكون حمضياً خفيفاً بشكل طبيعي، والأرقام الهيدروجينية التي تقل عن ٦،٣ تعد عادة في جانب الحمضية، بينما تعد الأرقام الهيدروجينية الأعلى عن ٦،٨ في جانب القلوية.

ويعد الجسم حمضياً عندما يفقد مخزونه القلوي.

وتشمل بعض أسباب الحمضية اضطراب الكبد والكلى والغدد الكظرية، والنظام الغذائي غير السليم، وسوء التغذية، والبدانة وازدياد نسبة الكيتونات في الدم (Ketosis)، والتوتر، والغضب، وفقدان الشهية، وتسمم الدم، والحمى، والخوف، واستهلاك كميات كبيرة من فيتامين ج أو الأسبرين. وأكثر ما تصيب حموضية الجسم مرضى السكر وكذلك المصابين بقرح المعدة والاثني عشر.

كيفية معرفة الإصابة بحمضية الجسم:

يمكن للشخص أن يعرفها من خلال اختبار يحدد فيما إذا كانت سوائل جسم الإنسان حمضية جداً أو قلوية جداً، حيث إن هذا الخلل يمكن أن تنتج عنه الإصابة بالمرض. يوجد في الصيدليات أشرطة من ورق دوار الشمس بلونين أحمر وأزرق. الورق الأحمر خاص بالقلوية والورق الأزرق خاص بالحمضية فلو وضعت قطرة من اللعاب أو البول على ورقة دوار الشمس الأزرق وتغير مكان القطرة إلى اللون الأحمر فمعنى ذلك أن سوائل الجسم حمضية، وإذا وضعت قطرة من اللعاب أو البول على ورقة دوار الشمس الأحمر وتغير لون القطرة على الورقة إلى اللون الأزرق فمعنى ذلك أن سوائل الجسم قلوية.

يمكن لأي شخص عمل هذا الاختبار دائماً إما قبل تناول الطعام وإما بعده بساعة في الأقل. وعلى أساس ما يعطي هذا الاختبار من نتائج يجب عليك حينئذ تعديل نظام غذائك من أجل مساعدة جسمك على إعادته إلى المعدل الطبيعي، فإذا كان الاختبار حمضياً جداً فعليك حينئذ بتناول الأغذية المسببة للقلوية وتجنب الأغذية المسببة للحمضية إلى أن يظهر اختبار الرقم الهيدروجيني PH أن جسمك قد عاد إلى طبيعته، وإذا أشار الاختبار إلى أن جسمك قلوي جداً فتناول الأغذية المسببة للحمضية وتجنب تلك الأغذية المسببة للقلوية. وإليك الأغذية المسببة للحمضية وهي: الهليون والفول والكرنب، والكاتشب والحمص ونشا الذرة، والمكرونة والبيض والدجاج والسمك والعدس واللحم والخل والسكر والشاي والتوت البري والبرقوق والفلفل والبرتقال والخردل واللبن والشوفان والزيتون والفطائر والتبغ والأسبرين.

أما الأطعمة المسببة للقلوية فهي: جوز الهند الطازج والذرة والبلح وأغلب الفواكه الطازجة وأغلب الخضروات الطازجة والأفوكاتو وعسل النحل والعسل الأسود وعسل القيقب والزبيب ومنتجات فول الصويا وهناك مكملات غذائية يمكن الاستعانة بها من أجل التوازن الحمضي القلوي وهي:

عشب البحر: حيث يؤخذ ما بين ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ مليجرام يومياً، وهو يقلل حمضية الجسم ويساعد في الاحتفاظ بتوازن المعادن.

فيتامين أ: بمعدل ٥٠ ألف وحدة دولية يومياً مدة شهر واحد ثم تخفض إلى ٢٥ ألف وحدة دولية.. وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتجاوز ١٠ آلاف وحدة دولية وهذا يساعد على وقاية الأغشية المخاطية.

البوتاسيوم: بمعدل ٩٩ ملجم يومياً ينشط الأيض ويساعد على معادلة الأس الهيدروجيني في الدم.

الفوسفور والكبريت: يعملان للمحافظة على الأس الهيدروجيني.



الدرن

الدرن مرض معدٍ يصيب الرئتين بصفة رئيسة، ولكن قد يصيب الأعضاء الأخرى، ويسمى الدرن غالباً باسم تي. بي (T. B) والناس يعرفونه في الماضي باسم السل، وقد كان هذا المرض من أكثر أسباب الموت في العالم، أما في الوقت الحاضر فقد أدت الوسائل المتقدمة في الوقاية والاكتشاف والتشخيص والعلاج إلى خفض عدد المصابين بالمرض، كما انخفض عدد الذين تسبب في وفاتهم بدرجة كبيرة. ومع ذلك يظل الدرن من الهموم الرئيسة في الدول النامية، حيث لا تتاح وسائل أفضل لمعالجته على نطاق واسع، كما قد تكون أحوال المعيشة سيئة.

يهاجم الدرن الناس من كل الأعمار، ولكنه يزداد شيوعاً عادة بين كبار السن والأشخاص الذين تعرضت أجهزة المناعة لديهم للضعف. يمكن أن تصاب الحيوانات بمرض الدرن أيضاً بالأخص الأبقار والدواجن والخنازير. والبكتيريا التي تسبب المرض تسمى عصيات الدرن. وقد اكتشف الطبيب الألماني روبرت كوخ الدرن في عام ١٨٨٢م، وقد سميت عصيات كوخ. وتنتمي هذه العصيات إلى جنس البكتيريا المسماة المتفطرة، وهي كائنات حية لا بد لها من الأكسجين كي تعيش.

كيف يؤثر الدرن على جسم الإنسان؟

يصاب الإنسان بالعدوى من عصيات الدرن في أغلب الأحيان بواسطة استنشاق قطيرات (رذاذ) مائية دقيقة تحتوي على بكتيريا المتفطرة الدرنية، تتكون هذه

الفطيرات عندما يكح أو يعطس المصاب بالدرن. ويمكن أن تنشأ العدوى أيضاً من تناول الطعام الملوث بالبكتيريا أو شرب اللبن من الماشية المصابة ببكتيريا المتفطرة البقرية. ومن النادر أن تحدث مثل هذه العدوى في البلاد الصناعية، حيث يبستر اللبن وتفحص الحيوانات بانتظام لاكتشاف الأمراض. ويطرد الجسم كثيراً من عصيات الدرن التي استنشقها قبل أن تسبب الضرر، لكن بعض العصيات تتسرب إلى الجسم وتستقر في طبقة المخاط التي تبطن معظم أجزاء الجهاز التنفسي، بما في ذلك المسالك الأنفية والشجرة القصبية الرغامية، وهو جهاز متفرع من الأنابيب التي تحمل الهواء من وإلى أكياس هوائية صغيرة جداً في الرئتين تسمى "الأسناخ".

ويتكون الجهاز التنفسي من الرغامي (وهو أنبوب الهواء أو القصبة الهوائية) ومئات الألوف من مسالك هوائية أصغر تسمى "القصيبات" وتبطنها خلايا تستطيع تحريك طبقة المخاط الذي يغطيها في الاتجاه العلوي. ويتم حمل العصيات المحتجزة في الطبقة المخاطية نحو الجزء العلوي من المسالك الهوائية في اتجاه الحلق والفم والأنف. وقد يعطس الإنسان العصيات عندئذ أو يبصقها أو يسعلها أو يزفرها إلى الخارج، وقد يبتلعها كذلك فتسري خلال القناة الهضمية دون ضرر.

ما هي العدوى الأولية للدرن؟

تنشأ العدوى الأولية على الأرجح من عصيات الدرن التي تتجاوز المسالك الهوائية المبطنة بالمخاط وتصل إلى الأسناخ في أعماق الرئتين. والعدوى الأولية مرحلة في تطور الدرن، ولكنها لا تؤدي دائماً إلى المرض. وتقوم خلايا كبيرة تشبه الأميبا، وتسمى "بلاعم الأسناخ" بالتهام عصيات الدرن التي تدخل أي سنخ، وتستطيع هذه الخلايا في الأحوال الطبيعية أن تهضم البكتيريا. ومع ذلك تقاوم عصيات الدرن الهضم، وينمو أغلبها داخل خلايا البلاعم. وقد يهاجر بعض هذه البلاعم التي تحمل البكتيريا إلى الطبقة المخاطية ثم يتم طردها إلى خارج الجسم. وقد تحمل بعض الخلايا الأخرى البكتيريا إلى جزء آخر

من الرئتين أو إلى السائل اللمفاوي نحو عقدة لمفاوية قريبة أو إلى الدم. ثم يتكون ورم صغير صلب يسمى الدرنة في السنخ خلال بضعة أسابيع من العدوى الأولية. ويبدأ تكوين الدرنة عندما تتجمع خلايا البلاغم التي تحتوي على عصيات الدرن. وترتبط الخلايا التائبة بخلايا الدم البيضاء الأخرى ثم تكبر هذه المجموعات من الخلايا مع الزمن وتدمر النسيج الرئوي الذي يحيط بها. وإذا ماتت الخلايا داخل الدرنة فإنها تكون مناطق متجبنة (وهي مناطق لينة تشبه الجبن) تساعد على نمو الدرن. ويبدأ نسيج متين في الإحاطة بالدرنات في الوقت نفسه. لكن هذا النسيج يمنع العصيات من زيادة الانتشار، وقد يعمل على انقباض كمية الأكسجين التي تتلقاها. وتبقى العصيات التي احتبسها النسيج الندي حية لكنها غير نشطة، وقد تسبب العدوى الأولية بعصيات الدرن أعراضاً قد لا يتم اكتشافها عند الإنسان الطبيعي البالغ السليم، إلا أن العدوى الأولية في بعض الحالات تسبب أعراضاً مثل الحمى أو الطفح أو القيء.

متى ينشأ المرض؟

ينشأ المرض إذا نشطت عصيات الدرن من جديد، وقد يحدث هذا الشيء بعد العدوى الأولية مباشرة، وبالأخص عند الرضع والأطفال وكبار السن والمصابين بأمراض أخرى. ومع ذلك ينشأ الدرن في أغلب الحالات بعد حدوث العدوى الأولية بزمن طويل. وأسباب هذا النشاط الجديد للعصيات ليست واضحة تماماً. فهو قد يحدث عندما تضعف الألياف الدفاعية للجسم نتيجة لمرض آخر، أو نتيجة تقدم العمر، أو ينشأ من عدوى ثانية بعصيات الدرن. ويؤدي تنشيط البكتيريا من جديد إلى انفجار الدرنات وتكاثر العصيات بسرعة. وتحمل الخلايا البكتيريا إلى الأجزاء الأخرى، كالعظام والدماغ والمفاصل والكلى والجلد. ويحدث في درن الرئتين المسمى (بالدرن الرئوي) أن تتجمع خلايا البلاعم في الأسناخ مع خلايا الدم البيضاء عند أماكن البكتيريا التي نشطت من جديد، وتكوّن مادة متجبنة، ثم تذوب المادة المتجبنة في النهاية وتصعد مع الطبقة المخاطية في المسالك التنفسية، ويسعل المريض هذا المخاط والمادة المتجبنة على هيئة بلغم. ولكن

السعال لا يكون عنيفاً في العادة، وغالباً ما تعد الأعراض نزلة بردية مزمنة على سبيل الخطأ. وقد يوجد الدم في البلغم إذا تلفت الأوعية الدموية في الرئتين، وربما سعل المريض كميات كبيرة من الدم في الحالات المتقدمة من المرض. وتشمل الأعراض الأخرى للدرن المتقدم ألم الصدر والحمى والعرق ليلاً والتعب ونقص الوزن وفقدان الشهية. وسرعان ما يؤدي الدرن إلى الوفاة.

كيف تشخص الدرن؟

يستخدم الأطباء وسائل عديدة لاكتشاف الدرن، والوسائل الرئيسة هي اختبارات الجلد، وصور الصدر بالأشعة السينية والفحوصات المخبرية.

١- اختبارات الجلد: يمكن أن تحدد احتمال أن يكون الإنسان قد أصيب في الماضي بالعدوى من عصيات الدرن، إلا أن مثل هذه الاختبارات لا تنبئ الطبيب بوجود المرض النشط. وتعتمد أنواع الاختبارات الجلدية جميعاً على أساس الاستجابات النوعية للحساسية ضد عصيات الدرن، إذ ينبغي أن يبني الجسم حساسية ضد العصيات في غضون بضعة أسابيع بعد العدوى الأولية.

٢- صور الصدر بالأشعة السينية: تجري هذه الاختبارات في العادة بعد أن يبين اختبار الجلد عدوى مسبقة. وقد يتم تصوير الصدر بالأشعة السينية لأسباب أخرى فتكتشف مع ذلك وجود الدرنات.

٣- الفحوصات المخبرية: تعد الفحوصات المخبرية هي الخطوة النهائية لتشخيص الدرن في الأحوال العادية. ويفحص الفني في المختبر بلغم المريض ليكتشف وجود العصيات، كما تتم معالجة عينات البلغم بالمواد الكيميائية والأصباغ حتى تجعل العصيات مرئية تحت المجهر. وتزرع العصيات -إن وجدت- في أطباق المختبر وأنابيب الاختبار. وتبين المزرعة ما إذا كانت العصيات هي بكتيريا المتفطرة الدرنية أو عصيات أخرى. كما تساعد المزرعة على اكتشاف العقاقير التي تكون أنشط من غيرها في مقاومة البكتيريا.

ما هو علاج الدرن؟

يمكن علاج جميع مرضى الدرن بالعقاقير العشبية والمضادات الحيوية، ويعد عقار إيزونيازيد (Isoniazid) من أشد العقاقير فعالية ضد الدرن. وتشمل العقاقير الأخرى ريفامبيسين (Rifampicin) وكذلك ايثامبيوتول (Ethambutol) وستربتومايسين (Streptomycin) وهو مضاد حيوي وبايرازيناميد (Pyraznamide) وتمنع العقاقير السابقة تكاثر البكتيريا، وتسمح لدفاعات الجسم الطبيعية بالعمل ضد المرض. ويضيف الأطباء في -الأحوال العادية- عقارين أو أكثر معاً، لأن عصيات الدرن قد تكتسب المناعة ضد واحد فقط. ويستغرق برنامج العلاج مدة تتراوح ما بين ستة إلى تسعة أشهر، وفي بعض الأحيان يستخدم الأطباء الجراحة لأخماص الرئة المريضة؛ وذلك لتستريح وينخفض معدل الأكسجين فيها ويقل نمو عصيات الدرن. وما زال الأطباء يستخدمون الجراحة في بعض الحالات. ولكنهم يستأصلون الجزء المصاب من الرئة الدرنية بدلاً من أخماص الرئة، ويستمر الجزء الباقي من الرئة في أداء الوظيفة بصورة طبيعية.

وهناك أدوية عشبية متعددة تساعد في الشفاء من مرض الدرن وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

الردبكية Echinacea: والردبكية القرمزية أنواع متعددة وهي تستخدم ضد أي نوع من البكتيريا بما في ذلك بكتيريا الدرن، وهي تنشط، جهاز المناعة أيضاً. والردبكية توجد لها مستحضرات مقننة ومسجلة تباع في محلات الأغذية الصحية، وعادة تؤخذ كبسولتان عيار ٤٥٠ ملجم من الردبكية ثلاث مرات في اليوم أو ٤٠ نقطة من صبغة الردبكية بمعدل ٣ مرات في اليوم.

الثوم Garlic: والثوم من أشهر المنتجات الطبيعية فتكاً بالبكتيريا، وقد استعمل الصينيون الثوم لعلاج الدرن بنجاح كبير. ويقترح الدكتور هزينج كوخ أستاذ الكيمياء الدوائية والأدوية الحيوية بجامعة فيينا، ولاري لوسون الباحث العلمي بشركة ناشرومز للأعشاب بولاية أوتاوه أن الثوم قد يساعد المضادات

الحيوية على دورها في القضاء على البكتيريا. وقد أوضحت الدارسات أن الأليسين (Allicin) المركب مضاد للبكتيريا في الثوم، ينشط تأثير المضادات الحيوية مثل كلورامفينكول (Chloramphenicol) وستربتومايسين (Streptomycin) ضد بكتيريا الدرن.

صريمة الجدي Honeysuckle: يعد نبات صريمة الجدي من النباتات المستعملة على نطاق واسع في الصين من عدة قرون كعلاج لمتاعب الجهاز التنفسي بشكل عام بما في ذلك الدرن والالتهاب الشعبي ونزلات البرد والإنفلونزا والالتهاب الرئوي. وكان الجزء المستخدم من هذا النبات الذي يعرف علمياً باسم Lanicera Japonica هي الأزهار، حيث تؤخذ حفنة من الأزهار وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. وفي الشتاء تستعمل أغصان النبات والأوراق الجافة لعمل مغلي مر بمعدل ملعقة كبيرة من المسحوق على ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



العرقسوس Licorice: لقد أثبتت الدراسات أن العرقسوس يحتوي على ٣٣ ٪ من المركبات المضادة للبكتيريا؛ لذا فليس غريباً أن يستعمل العرقسوس لعلاج الدرن، والطريقة المستخدمة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق

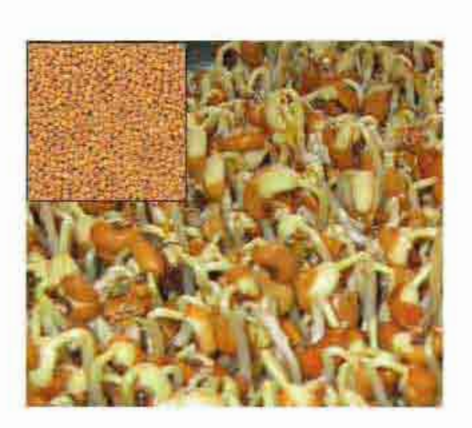
العرقسوس وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، مع ملاحظة عدم استعمال عرقسوس للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.



اليوكالبتوس Eucalyptus:

نبات اليوكالبتوس عبارة عن شجرة كبيرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٤٠ متراً، والجزء المستعمل منها الأوراق المعمرة، وتحتوي على زيت طيار، والمكون الرئيس في هذا الزيت هو مركب السينيول (Ciniol). ويستعمل هذا النبات أساساً لعلاج الدرن.

ويمكن استخدام الأوراق غضة أو يابسة، وذلك على شكل مغلي، حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل من أوراق النبات الجافة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم. كما يوجد زيت الأوراق جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية أو في محل بيع العلاجات العطرية. وأعتقد أن مثل هذا المحل قد لا يتوفر في السعودية، حيث تؤخذ نقطة إلى نقطتين من هذا الزيت ويضاف إلى الماء أو الشاي، وهذه الكمية تعادل جرعة الأوراق. ويجب ملاحظة عدم زيادة أي كمية من الزيت عن الكمية المحددة نظراً لقوة الزيت.



الحلبة Fenugreek: لقد قيل في الحلبة: "لو علم الناس بما فيها من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". كما قال العالم الإنجليزي كليبر: "لو وضعت جميع الأدوية في كفة ميزان ووضعت الحلبة في الكفة الأخرى لرجحت كفة الميزان. ويستعمل مغلي

مسحوق الحلبة، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتركها مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويؤخذ من هذا المحلول ملعقة واحدة كبيرة ثلاث إلى أربع مرات في اليوم من أجل تسكين سعال المصاب بالدرن.

الفرسيتيا Forsythia Weeping Golden Bell: وهو نبات يعرف علمياً باسم Forsythia suspensa والجزء المستخدم منه الثمار، والموطن الأصلي له الصين واليابان. وقد استعمل الصينيون ثمار هذا النبات للقضاء على البكتيريا. والمنقوع المركز فعّال جداً ضد أنواع عديدة من البكتيريا. وقد استخدم النبات إكلينيكياً في علاج الدرن، ويؤخذ هذا النبات عادة مع نبات صريمة الجدي السابق ذكره وذلك بنسبة ١ إلى ٢.



البصل Onion: البصل معروف بتأثيره المضاد للبكتيريا، وعندما نتحدث عن البصل فإننا نعني أفصاص البصل الموجودة داخل التربة، وهي إما حمراء أو بيضاء وليس البصل الأخضر. والبصل يشبه في تأثيره تأثير الثوم ويجب الإكثار منه حتى للأشخاص الأصحاء.

ما هي طرق الوقاية من مرض الدرن؟

يمنع عقار أيزونيازيد معظم العدوى الدرنية المكتشفة، وغالباً ما يصف الأطباء الأيزونيازيد للناس ذوي الاختبار الجلدي الإيجابي، وقد يصفون العقار أيضاً للأطفال أو كبار السن أو الآخرين المعرضين للخطر، خصوصاً إذا كانوا يعيشون مع شخص مصاب بالدرن، وقد استخدم لقاح يسمى بي، سي، جي (باسيلس كالميت جويرن) في أماكن عديدة من العالم كمحاولة للوقاية من الدرن، وعلى كل حال فإن اللقاح ليس فعالاً دائماً خصوصاً بين شعوب معينة.

وقد أدى الجهد العلاجي والوقائي إلى خفض كبير في عدد الحالات الدرنية في الدول المتقدمة، أما في الدول النامية فإن المرض لا يزال يمثل مشكلة رئيسة، حيث لا يتم الحصول على عقاقير الدرن بسهولة، وكان يموت من الدرن نحو ثلاثة ملايين من البشر في كل عام على مستوى العالم.

نصائح يجب اتباعها:

- يجب عمل فحص طبي عام كل سنة، كتصوير الصدر بالأشعة السينية، ويجب فحص الجسم عند الشعور بالإرهاق أو عند خروج دم أو بلغم دموي مع السعال.

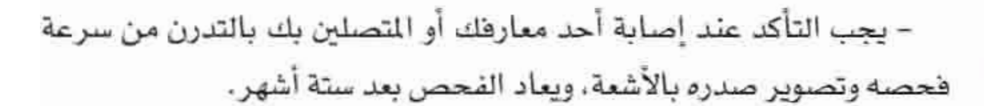
- يجب الانتباه إلى الأكل الكافي المنظم والنوم العميق، والاسترخاء والبعد عن العمل المجهد والعيش في جو دافئ خال من الرطوبة واستعمال اللبن المبستر أو المغلي جيداً، وتجنب شرب اللبن دون غليه مهما كانت الأسباب.

- يجب فحص صدر كل مقيم في المنزل مع المريض كل عام.

- الابتعاد عن كل مصاب بالدرن في المنزل أو خارجه.

- غسل الأيدي قبل تناول الطعام وبعد لمس الأدوات التي يستعملها المريض.

- ضرورة إبلاغ الطبيب بسابق إصابة أحد أفراد العائلة بالدرن وتتبع هذه التعليمات بعناية.



- يجب التأكد عند إصابة أحد معارفك أو المتصلين بك بالتدرن من سرعة فحصه وتصوير صدره بالأشعة، ويعاد الفحص بعد ستة أشهر.

- يجب إجراء الفحص الطبي قبل الزواج.

- التنبيه على مريض الدرن إلى عدم البصق في أي مكان واستخدام مناديل خاصة للبصق. كما ينبه أيضاً تغطية فمه عند السعال، وكذلك تغطية أنفه عند العطاس؛ لأن الرذاذ الذي يصاحب العطس أو السعال معدٍ عندما يصل إلى الشخص الجالس مع المريض.

التغذية مهمة ومهمة جداً لمريض الدرن ويجب العناية بها.



الدوالي

دوالي الساقين عبارة عن أوردة منتفخة متعددة بها عقد تظهر في جانب واحد من الساق أو في الجانبين معاً، وتنتج من ركود مجرى الدم أو ذبذبته مع ضعف جدار الأوردة، وتحدث الأوردة الدوالية غالباً في الأشخاص الذين يضطرون للوقوف طويلاً بحكم مهنتهم كالحلاقين ورجال البوليس وأطباء الأسنان والفرانة والمناوبين، أو تحدث عند الأشخاص الذين يضطرون للجلوس دون حركة مدة طويلة، وقد تحدث لدى النساء الحوامل خصوصاً في أشهر الحمل الأخيرة، وكذلك بعد الحمل خاصة النساء ممن يحملن كثيراً. كما أنه من المحتمل أن يكون للوراثة دوراً في ظهور الأوردة الدوالية.

ما الأسباب:

إن الدم يجري من الساقين صاعداً إلى القلب في الأوردة؛ وذلك في اتجاه مضاد للجاذبية الأرضية، ولمنع رجوع الدم في الاتجاه المعاكس تحتوي الأوردة على صمامات وضعت على مسافات متقاربة وتعمل مزدوجة. فإذا جرى الدم في الاتجاه الصحيح نحو القلب فتحت صمامات الأوردة وتحرك الدم في حرية تامة. أما إذا جرى في اتجاه عكسي أغلقت الصمامات لتمنع حركة الدم في هذا الاتجاه. ويلقي الوقوف أو الجلوس مدداً طويلة دون حركة عبئاً ثقيلاً على الأوردة، وبغير تدليك العضلات يميل الدم إلى الرجوع أو الارتداد. ولما كان الوريد الأجوف السفلي، - وهو وريد البطين السفلي الكبير الذي يحمل الدم من الساقين إلى القلب- عديم الصمامات فإن وزن العمود الدموي الذي فيه يزيد الضغط على أوردة الساقين

عندما يتخذ الجسم وضع الوقوف، وثقل الدم بضغطه المستمر على الصمامات الوريدية المقفلة يسبب تمدد جدران الأوردة ويفقدها مرونتها الطبيعية، فلا يحكم إقفال الصمامات نتيجة لذلك، وإذا فقدت عدة صمامات قدرتها على العمل تجمع الدم في الأوردة وانفتحت تدريجياً فزاد توسعها، وعند حمل الأنثى تزداد الحاجة إلى دفع الدم في الأوردة؛ لأن الرحم يضغط عندها على الأوردة الواردة من الساقين، وبذلك يعوق جريان الدم فيها فيزيد الضغط العكسي في الأوردة الدوالية، فترتخي هذه الأوردة ويتضخم حجمها ويحتقن الدم فيها مما يسبب الشعور بآلام تشنجية في الساق المصابة، كما أن المريض يشعر بثقل وامتلاء في الطرف المصاب بعد الوقوف أو المشي مدة طويلة، وقد يصاحب الحالة وجود ورم في الركبتين، وأي احتكاك في موضع الدوالي قد يؤدي إلى حدوث التهاب جلدي أو قد يؤدي إلى قرحة الدوالي، تبدأ هذه الأوردة المنتفخة في النزيف. وإذا ترك الأمر بغير علاج فإن هذا المرض ينتشر وتتغلظ جدران الأوردة وتصبح صلبة الملمس، ويشعر المريض بأوجاع صامتة واخزة.

وإذا حدث للأوردة فإنه يجب على المريض أن يستلقي على سريره في راحة تامة ويرفع الساق – أو الساقين – المصابة إلى أعلى من مستوى جسمه لكي يتوقف هذا النزيف، ويحذر المصابون بهذا المرض من الوقوف لأوقات طويلة وأن يتجنبوا الإمساك بتناول الملينات مثل زيت البرافين على الريق وتناول السوائل بكثرة، حيث إن الإمساك يزيد من وطأة المرض. أما السيدات الحوامل فيمكنهن تخفيف الضغط على أوردتهن بالاستراحة المنتظمة وتدليك الأطراف تدليكاً خفيفاً.

ما علاج دوالي الساقين؟

توجد عدة طرق لعلاج دوالي الساقين تتلخص في الآتي:

أولاً: العلاج بالأعشاب وزيوتها:

قسطل هندي Horse Chestnut: القسطل الهندي عبارة عن شجرة يصل



ارتفاعها إلى ٢٥ متراً لها أوراق كبيرة مكونة من عدة وريقات تحمل أزهاراً بيضاء إلى قرمزية اللون وثماراً خضراء شوكية تحمل بداخلها ثلاث بذور ذات لون بني لامع.

الموطن الأصلي للقسطل الهندي الجبال العالية غزيرة الأشجار في البلقان وفي غرب آسيا. تجمع ثمارها وقشورها في الخريف.

الجزء المستعمل من النبات الثمار والأوراق والقشور.

يعرف النبات علمياً باسم Assculus Hippocastanum تحتوي بذور بنات القسطل الهندي على صابونينات ثلاثية التربين، وأهم مركب فيها هو (Aescin) كما تحتوي على كومارينات وفلافونيدات. ويعد المركب (Aescin) هو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي، حيث إن له تأثيراً مضاداً للالتهابات.

الاستعمالات: يستعمل القسطل الهندي على نطاق واسع في ألمانيا وبعض دول أوروبا، وقد فصل المركب (Aescin) واستخدم على شكل مستحضر صيدلاني لعلاج الالتهابات وكمقبض وكعلاج لدوالي الساقين. وقد صرح البروفسور فارو

تيلر عميد ورئيس قسم العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة بورد بأمريكا أن هذا النبات نجح في علاج مرض الدوالي في كتابه المشهور (Herb of Choice) إن القسطل الهندي أفضل الأدوية تأثيراً على مرض الدوالي. وفي أوروبا توجد مستحضرات على هيئة خلاصات من الأوراق والبذور والقشور حيث تؤخذ عن طريق الفم لعلاج الدوالي مع ملاحظة عدم استخدامه إلا باستشارة طبية.

البنفسج Violet: نبات عشبي معمر، توجد منه عدة أنواع، وهو ذو أزهار ملونة منها البنفسجي والأصفر المخطط بالأزرق والأحمر وأهم الأنواع المستخدمة طبياً هو ما يعرف علمياً باسم Viola odorata، Viola tnicolor الموطن الأصلي لنبات البنفسج هو أوروبا وبلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وآسيا.

الجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق والجذور، يحتوي النبات على جلوكوزيدات فينوليه وأهم مركب في هذه المجموعة مركب Gaultherin وRutin كما يحتوي على مواد صابونية مثل Violin وMyrosin وفلافونيدات وقلويدات Odotatine ومواد هلامية.



الاستعمالات: تستعمل أزهار البنفسج التي تحتوي على مركب الروتين لعلاج الدوالي، ويستعمل هذا النبات على نطاق واسع في أوروبا، حيث يؤخذ نصف كوب من الأزهار ويضاف إليها ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم. لا توجد أي أضرار نتيجة لاستعمال هذا النبات.

المشتركة (الهماميلس) Witch Hazel: نبات الهماميلس عبارة عن شجرة من أشجار الغابات الكبيرة وموطنه الأصلي كندا وشرق الولايات المتحدة الأمريكية. ويزرع في الوقت الحاضر في كثير من البلاد الأوروبية.

يعرف علمياً باسم Hamamelis virginiana توجد عدة أنواع من هذا النبات.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والقشور والزيت الطيار، تحتوي الأوراق والقشور على مواد عفصية بنسبة ٨-١٠٪ وفلافونيدات ومواد مرة وزيوت طيارة (من الأوراق فقط).

الاستعمالات الدوائية: يعد نبات المشتركة من النباتات التي استخدمت كعلاج تقليدي في كثير من البلدان وبالأخص شعوب شمال أمريكا حيث كانوا يستخدمون كمادات من الأوراق لعلاج الدوالي وأي أورام أخرى، وكذلك كانوا يستخدمون مغلي قشور النبات ككمادات لعلاج أي أورام على الجلد أو الالتهابات، وكذلك كمشروب لعلاج النزف وبالأخص الدم الزائد في العادة الشهرية، وقد زاد انتشار استعمال هذا النبات في أوروبا مع بداية القرن الثامن عشر كعلاج للالتهاب ولإيقاف النزيف الداخلي والخارجي وكمادة قابضة، كما يستخدم كعلاج للأوردة التالفة.

وقد عملت دراسة حديثة على الحيوانات، المخبرية وأوضحت الدراسة مدى فاعلية هذا النبات في تقوية الأوعية الدموية، وقد صرحت منظمة الأغذية والأدوية الألمانية ببيع وتداول هذا العقار للاستعمال ضد أمراض الدوالي، والمستحضر المصرح به يوجد على هيئة صبغة تؤخذ داخلياً. والجرعة ملعقتان صغيرتان من

مسحوق الأوراق توضعان في كوب ثم يملأ الكوب بماء سبق غليه، ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

مقشة الجزار (الوزال) Butcher broom: نبات شجري صغير يصل ارتفاعه إلى متر، له أوراق جلدية القوام مع رأس حاد شوكي يحمل أزهاراً خضراء إلى بيضاء، وثمار بلون أحمر زاه. موطن النبات الأصلي في قارة آسيا وشمال إفريقيا.

يعرف النبات علمياً باسم Ruscus acleatus الأجزاء المستخدمة من النبات هي الأجزاء الهوائية والجذامير (الجذور الأرضية).

يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونية وأهمها مركبا Ruscogenin وNeoruscogenin وهذان المركبان يشبهان في الصيغة الكيميائية مركب الـ Siosgenin الموجود في البطاطا الحلوه الذي يعد من أفضل المركبات لعلاج الالتهابات حيث يسبب انقباض الأوعية الدموية. وعلى هذا الأساس يستعمل في علاج الدوالي.



لقد استعمل هذا النبات مع بداية القرن الأول الميلادي، حيث استعمله العالم الإغريقي ديستوقريدس لعلاج انحباس البول وكذلك لإيقاف الدم الزائد في حالة العادة الشهرية. وقد اعتبره أيضاً جيداً في علاج حصاة المثانة والصفار والصداع ، أما الاستعمال في الوقت الحاضر فهو قاصر على مرض الدوالي. ملاحظة يجب عدم استخدام هذا النبات للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

الليمون Lemon: الكل يعرف الليمون، لقد ثبت أن قشور الليمون تفيد في علاج دوالي الساقين، حيث إن قشر الليمون يحتوي على فلافونيدات وأهمها مركب الروتين Rutin الذي يوجد بنسبة مرتفعة وهو المسؤول عن التأثير في الدوالي، ويجب على مرضى الدوالي تقطيع قشور الليمون مع عصير الفواكه يومياً للاستفادة من تأثيره المتميز على المرض.

البصل Onion: لقد تحدثنا عن البصل كثيراً ولكن ما لم نتحدث عنه هو فائدة قشر البصل الخارجي الذي يشبه مركب الروتين في تأثيره، وعند استعمال البصل لغرض مرض الدوالي فيجب أن يطبخ في ماء كما هو بقشره، ثم عند النضج يزاح الغلاف الخارجي ويشرب ماء الطبخ وكذلك البصل المقشور، وهذا يفي بالغرض.



الجنكة Ginkgo: شجرة كبيرة سبق أن تحدثنا عنها، وتأتي أهميتها في أنها تحسن من سير الدورة الدموية في جسم الإنسان، وقد استخدم الأطباء الألمان مستحضرات الجنكة لعلاج دوالي الساقين، وتحتاج الدوالي إلى جرعة أكبر من الجرعات العادية. ويوجد مستحضر جاهز يباع على هيئة خلاصة بحيث لا تزيد الجرعة على ٢٤٠ ملجرام يومياً.

زيت الخروع Castor Oil: زيت الخروع يستحصل عليه من بذور نبات الخروع المعروف علمياً باسم Ricinus Communias، ويستخرج الزيت من البذور بعد التخلص من المادة السامة التي تحتويها والمعروفة باسم Ricin، وهي عبارةعن بروتين، وهي من أخطر السموم. وعلى الأشخاص الذين يمشون على أقدامهم لمسافات طويلة أو الوقوف مدة طويلة أيضاً عليهم تدليك سيقانهم وأقدامهم تدليكاً جيداً بزيت الخروع في المساء ثم يلبس شراباً متسعاً نسبياً ويكرر العمل ثلاث مرات في الأسبوع، وقد يزداد عدد مرات التدليك حسب الضرورة.

جذور السرخس Male Fern: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى متر تقريباً، له جذمور غليظ وأوراق مركبة ريشية الشكل.

الموطن الأصلي لنبات السرخس في أوروبا وآسيا والولايات المتحدة الأمريكية، ويفضل النمو في الأماكن الرطبة والظليلة.. يعرف السرخس علمياً باسم Dryopteris Flixix-Mas الجزء المستخدم من النبات الجذمور.

يحتوي السرخس على خليط متجانس من الزيت والرانتج Oleo-Resin بنسبة ٦٪ ومركب الفلسين Filicin وهو المسؤول عن التأثير الدوائي للعقار.

يستعمل مغلي جذمور السرخس لعلاج آلام دوالي الساقين وذلك بإضافته إلى ماء الحمام (البانيو)؛ وذلك بغلي ١٠٠جرام من الجذمور الطازج في لتر من الماء مدة ساعتين على نار هادئة، ثم يضاف المغلي بعد تصفيته إلى ماء البانيو، وإذا تعذر البانيو فتملأ صحفة كبيرة بالماء ثم يضاف المغلي إليه تغمر فيه الساق المصابة بالدوالي مدة من ٣٠-٤٠ دقيقة، ويكرر هذا الحمام مرة أو مرتين في اليوم الواحد وذلك مدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع. إن هذه الطريقة معروفة ومشهورة وإذا لم تتيسر العشبة الطازجة فيمكن استخدام العشبة الجافة.

لسان الحمل السناني (آذان الجدي) Plantago: نبات عشبي صغير قال فيه بلينيوس: إنه لو وضعت بضع قطع من اللحم في قدر مع لسان الحمل فإنه سوف يعيد جمعها من جديد.



الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا، يعرف علمياً باسم Plantago Major الجزء المستعمل من النبات الأوراق، وأهم محتوياتها فلافونيدات، ومن أهم مركباته Apigenin وكذلك مواد عفصية وأحماض ومواد هلامية. ويعد لسان الحمل

السناني من مضادات الالتهابات، تؤخذ الأوراق الغضة الطازجة وتغسل ثم تهرس وتوضع فوق موضع التهاب الدوالي فتسكن الآلام والحرقان في دوالي الساقين، ويمكن شرب مغلي ملعقة صغيرة حيث توضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق. ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم بعد الأكل.

الملفوف Cabbage: لقد تحدثنا عن الملفوف في مواضع سابقة، ولكننا نتحدث عنه كاستعمال خارجي، حيث تؤخذ أوراق الملفوف وتبسط بواسطة نشاب العجين (الذي يستخدم في فرد العجين) وتلين هذه الأوراق بالفرد بعد نزع العروق الكبيرة منها ثم توضع حوالي ثلاث إلى أربع طبقات من الأوراق المفرودة على المكان المصاب بالدوالي وتثبت بقطعة من القماش، وتترك لتأخذ مفعولها مدة ٣-٤ ساعات وتعمل هذه الطريقة قبل النوم بأربع ساعات ثم تزال عند الخلود إلى النوم.

خل عادي أو خل التفاح: يستخدم مريض الدوالي خلاً عادياً أو خل التفاح دهاناً وذلك بصب قليل من الخل في قبضة اليد المبسوطة وتدلك به الأوردة الدوالية المتمددة في الساق تدليكاً خفيفاً دون عنف وذلك مرة في الصباح ومرة في المساء يومياً. وبعد شهر من إجراء هذا التدليك يلاحظ ضمور أو اختفاء هذه الأوردة وآلامها. كما يستخدم الخل في الداخل حيث يشرب ملعقتين صغيرتين ذائبتين في كوب ماء مرتين يومياً فقط بعد أي وجبتين من الوجبات اليومية.

شاي الأعشاب Herbal Tea: يستعمل مزيج من البردقوش والريحان والنعناع بمقدار ملعقة صغيرة من كل واحد منها، وتوضع في كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب كوب قبل الإفطار وآخر قبل الغداء مباشرة.

الطين الطبي: تؤخذ كمية مناسبة من الطين الطبي الذي يباع لدى بعض العطارين غير المشهورين ويعجن عجناً جيداً بالماء بحيث يكون كالمرهم، ثم يوضع هذا العجين على قطعة مناسبة من القماش أو الشاش المزدوج بحيث يكون سمك العجينة على القطعة من الطين الطبي في سماكة الأصبع، ثم توضع على

الدوالي وتترك هذه اللبخة مدة لا تقل عن ساعة، وتجرى هذه الطريقة قبل النوم ليلاً ويمكن تكرارها حتى يزول ألم وأعراض الدوالي.

النفل Meliot: عشب ثنائي الحول ينمو بارتفاع متر تقريباً له أوراق مركبة، كل ورقة تتكون من ثلاث وريقات، يحمل النبات سنابل من أزهار ذات لون أصفر زاه وثماره بنية اللون.

يعرف النبات علمياً باسم Melilotus Officinalis والجزء المستخدم فيه جميع أجزاء النبات.

يحتوي النبات على فلافونيدات وكومارينات ومواد رانتجية ومواد عفصية وزيوت طيارة ومعادن.

يستعمل النبات داخلياً أو خارجياً لعلاج الدوالي والروماتزم، كما يستخدم لعلاج التقلصات ومضاد للأرق وبالأخص الأطفال، ويستعمل كذلك لعلاج مشاكل الهضم والتهاب الشعب المزمن. ويجب عدم استخدام النفل للمرضى الذين يستعملون أدوية مرققة للدم، ويجب استعماله طازجاً حال قطعه أو يجفف جيداً ثم يستعمل النوع نصف المجفف، حيث إنه في هذه الحالة يكون ساماً. والجرعة ملء ملعقة أكل توضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة ١٠دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.

ثانياً: العلاج بالحقن:

إن بعض الحالات المتقدمة لا يجدي فيها علاج الراحة ولا التمرينات، وعليه فإن هذه الأوردة الدوالية تحقن بمحاليل (تصلب الأوردة الدوالية)، ويمكن بل ويجب إجراء الحقن في عيادة الطبيب، وبعد قليل تصير الأوردة الدوالية المحقونة صلبة ومؤلمة، ثم يزول الألم بعد أيام قلائل من مباشرة العلاج وتذبل الأوردة بعد حوالي شهرين، ويذهب الدم إلى القلب عن طريق غيرها من الأوردة ويتوقف عدد الحقن اللازمة للعلاج على مدى انتشار وعدد الأوردة، الدوالية المصابة.

ثالثاً: الجراحة:

قد تسبب الأوردة الدوالية الكثير من الضرر، إذ يؤدي بطء الدورة الدموية إلى حدوث قرحة مؤلمة وصعبة الالتئام؛ لذلك فإن الأطباء يوصون بعلاج الحالات الدوالية المتقدمة جراحياً؛ وذلك بربط الأوردة الدوالية المصابة واستئصالها، وهذا هو الحل الطبي الجراحي الناجح وكل ما دونه من العلاجات وخاصة في هذه المرحلة هو مجرد تسكين للألم.



الدوخة

الدوخة حالة يشعر فيها الشخص بأن ما حوله يدور، أو أنه يسقط، وهناك نوع آخر من الدوخة يتميز بالإحساس بخفة الرأس، وهو الإحساس الذي يسبق الإغماء ويتسبب في ترنح الشخص وسقوطه، وفي أغلب الأحيان تكون الدوخة مصحوبة بالقيء، وتحدث الدوخة في أثناء اللحظات القصيرة التي يقل فيها تدفق الدم إلى الدماغ، كما أنه يمكن أن يحدث نتيجة لاختلاف الضغط في القناة شبه الدائرية في الأذن الداخلية، وغالباً ما تكون الدوخة مصاحبة لبعض الاضطرابات مثل الأنيميا والصرع وأمراض القلب وأمراض الأذن الداخلية، كما تنشأ من سوء الهضم والإمساك وتخمر الطعام في الأمعاء ومن بعض أمراض الكلى، كما أن لضغط الدم المرتفع كثيراً من المتاعب أحدها الدوخة، وكذلك السمع والبصر يتأثران بالدوخة، وقد ينشأ الدوار من ضربة الرأس، ومن إصابه أخرى أو من ارتجاج في الدماغ، وقد يسبب خوراً عاماً وقلة استقرار وتبلبلاً، ونلاحظ في بعض الأحيان أن الشخص يحسب بأنه هو وما يحيط به في دوران مستمر فتبدو الأشياء الثابتة كأنها تتحرك في اتجاهات مختلفة، وقد يجد الشخص أنه يتعذر عليه إن يقف منتصباً أو قد يسقط فعلاً على الأرض.

و هناك أربعة أنواع من الدوخة أو الدوار وهي:

النوع الأول: شعور عابر أو قصير بالدوران لا يلبث أن يزول، فالشخص الذي يصاب به لا يطيب له البقاء في أماكن مرتفعة وعادة ما يمسك بأي شيء حواليه كأن ينزل من درجة عمارة متعددة الأدوار فتجده يتمسك بالدرابزين الخاص بالدرج، كما أنه عند صعوده إلى مكان عال كقمة جبل مثلاً أو برج من

الأبراج العالية أو فوق سطح عمارة شاهقة، فإذا نظر إلى الأسفل لا يكون عنده توافق حس بين الرأس والأقدام ويشعر بالدوار وربما يسقط.

النوع الثاني: يشعر الشخص بالدوخة عندما يقف فجأة بعد الجلوس وتجده يتمسك بالأشياء خوفاً من السقوط، وكثير من الناس يعتقدون أن سبب ذلك يعود إلى النظر فيذهب إلى محل نظارات ويقطع نظارة أملاً أنها تمنع ظهور الدوار عنده، والمصاب عادة لا يستطيع أن يغادر مضجعه في الصباح إلا بعد أن يجلس عند منامه مدة ٥ – ١٠ دقائق وإلا أصيب بعد نهوضه بالدوار، وقد يزول هذا الدوار بعد لحظات، وقد يمكث إلى حوالي ساعة أو ربما ساعتين، وسبب مثل هذا الدوار أو الدوخة وجود مرض في الصفراء.

النوع الثالث: أن المصابين يضطرون لملازمة الفراش أياماً كثيرة متتابعة إذ لا يستطيعون النهوض وارتداء ملابسهم لشعورهم المستمر بالدوار، وإذا نهضوا فإنهم يفقدون توازنهم ويعرضون أنفسهم إلى خطر السقوط، وهذا النوع من الدوار لا يرافقه في العادة غثيان.

النوع الرابع: تكون نوبات الدوار أو الدوخة شديدة ويرافقها غثيان وطنين في الأذن: والمصابون بهذا النوع يلازمون الفراش في بعض الأحيان أسابيع متعددة ولا يستطيعون النهوض إذ يرون كل شيء حولهم يدور ويعجزون عن الوقوف والمشي ويسقطون إلى الأرض حال وقوفهم، وهناك عدة أسباب للدوار منها ما يأتي:

- **دوار البحر:** وهذا النوع يتسبب من حركة البواخر نتيجة اضطرابات جهاز التوازن بالأذن الداخلية لدى الشخص، وأعراضه غثيان وقيء ودوار وصداع ويشحب لون وجه المصاب ويتصبب عرقاً بارداً. وعلاج هذا النوع بسيط حيث يجب الجلوس في الهواء المتجدد مع الأكل الخفيف والابتعاد كل البعد من الأغذية الدسمة، وتناول أدوية مضادة للغثيان، وهي مشهورة جداً ومتوفرة في الصيدليات ومن أهمها نوع يعرف باسم درامامين.

- **دوار الجبال**: وهذا النوع من الدوار يحدث في المرتفعات العالية مثل قمم الجبال؛ وذلك نظراً لقلة ضغط الهواء، ويجب على الأشخاص الذين يفكرون في صعود الجبال والسائحين بالسيارات توقع التعرض لدوار المرتفعات واتخاذ الإجراءات اللازمة لذلك، وعلاج هذا النوع التقليل من المجهود البدني ومن الأكل والشرب مدة يومين إلى أن يكيف الجسم نفسه للموقع الجديد، ويجب على مرضى القلب والصدر تجنب الذهاب إلى الأماكن المرتفعة.

- **دوار الحركة**: يشعر بهذا النوع فئة من الناس وليست الغالبية عندما يركبون قطاراً أو طائرة حتى السيارة أو باخرة أو مصعداً أو أرجوحة، وسبب الدوار الذي يشعر به بعض الأشخاص أن الحركة غير مألوفة أو غير المنتظمة تحدث اضطراباً بأعضاء التوازن بالأذن الداخلية، وأعراضه دوار وصداع وشحوب اللون وعرق بارد، وتزول جميع هذه الأعراض غالباً وبسرعة بعد انتهاء الرحلة غير مسببة فيما بعد أضراراً، فالشخص غير المعتاد على السفر بحراً أو بالطائرة ويصاب بالدوران من مجرد الجوع أو سوء الهضم أو التخمة الزائدة أو شم روائح كريهة وبالأخص رائحة دخان التبغ. وعلاج مثل هذا النوع تناول مهدئات قبل ركوب الطائرة أو الباخرة وتناول وجبة خفيفة عند الإقلاع، ويجب الاستلقاء على المقعد وإغماض العينين، وتجنب الجلوس في الأماكن السيئة التهوية والأكلات الدسمة، ويفضل أن يتناول الشخص فنجاناً من القهوة المركزة.

- **دوار الهواء**: وهذا النوع يحدث لبعض الأشخاص الذين يرحلون على متن الهواء أو على الطائرات العمودية، ومن أعراضه الغثيان والقيء والصداع وهذا النوع إلى حد ما يشبه دوار الحركة.

- **دوار المرتفعات**: وهي حالة تترتب على الصعود إلى مرتفعات عالية متسببة في نقص ضغط الهواء، وهي تسمى طبياً بهبوط الأكسجين الدموي، وأعراضها تتوقف على مدى علو المكان المرتفع ومدى السرعة التي يُرتفع بها إلى هذا المكان، وعلى الشخص الذي يعاني من بعض الأمراض وبالأخص أمراض القلب أو الرئة استشارة الطبيب قبل ذهابه إلى مثل هذه الأماكن.

يتوقف علاج الدوخة على معرفة السبب، وهي عادة سريعة الزوال إذا زال السبب أو العلة. فإذا كان الشخص يعاني من دوار مستديم فيجب في هذه الحالة استشارة المختص لفحصه فحصاً دقيقاً وعمل التحاليل اللازمة للبول وغيره، وفي حالة عدم وجود الطبيب فيجب أن يمدد المصاب على فراش في غرفة مهواة ويجعل رأسه أوطأ من جسمه ويغمض عينيه ويعطى الهواء التام حتى يرتاح من الدوار إلى حين وصول الطبيب، إذا كان الدوار يعاوده دون معرفة سببه فيجب استشارة المختص، أما علاج الدوخة بالأعشاب فتوجد عدة أعشاب لها أثرها الكبير وهي:

الزنجبيل GINGER: كان البحارة الصينيون يمضغون جذور الزنجبيل عند سفرهم في البحار، وانتقل هذا الاستعمال إلى الهند وآسيا والشرق الأوسط ثم إلى أوروبا، وكانوا يستخدمونه ضد دوار البحر، وفي دراسة أجريت على ٨٠ شخصاً ممن يشعرون بدوار البحر حيث أعطي كل منهم جراماً واحداً من مسحوق الزنجبيل (نصف ملعقة شاي) قبل الإبحار فانخفض الدوار بنسبة ٩٠٪ وعلى الأرض أجريت دراسة على عدد ١٨ شخصاً يعانون من الدوار الناتج من حركة القطارات والسيارات، حيث أعطي كل واحد منهم الجرعة السابقة نفسها وكانت النتيجة أفضل من العقار المعروف الذي يعطى للمسافرين وهو درامامين DRAMAMINE وقد اقترح البروفسور فارو تيلر أستاذ العقاقير وعميد كلية الصيدلة سابقاً بجامعة بوردو بمدية لافاييت باندايانا أن يتناول المسافر عن طريق البر أو البحر كبسولتين من مستحضر الزنجبيل الذي يباع جاهزاً في الصيدليات قبل السفر بثلاثين دقيقة. ويمكن استعمال الزنجبيل الطازج أو شرائح الزنجبيل الجافة أو مسحوق الزنجبيل على هيئة شاي.



الجنكة GINKGO: توصف خلاصة أوراق الجنكة على نطاق واسع في أوروبا ضد الدوار، وقد قامت دراسة فرنسية على ٧٠ شخصاً لديهم دوخة مزمنة حيث أعطوا

خلاصة الجنكة، وكانت النتيجة أن ٥٧ منهم شفوا من الدوخة حيث كانت الجرعة ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ جراماً لليوم الواحد، ولكن لا يجب تعدي هذه الجرعة حيث إن الجرعة الزائدة تسبب الإسهال وقلقاً شديداً.

الكرفس CELERY: لقد أثبتت الدراسات الصينية أن بذور الكرفس لها تأثير جيد ضد الدوخة، ويستعمل الشعب الصيني بذور الكرفس كعلاج للدوخة.

إكليل الجبل ROSEMARY: ويسمى أيضاً حصا البان وهو عشب معروف ويحظى بتقدير كبير وموطنه جنوب أوروبا، وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة وتقويتها وما زال يحرق حتى اليوم في بيوت الطلاب في اليونان الذين يوشكون على إجراء الامتحانات. ولإكليل الجبل سمعة قديمة كعشبة مقوية ومنظفة تضفي على الحياة نشوة تنعكس إلى حد ما في نكهته العطرية المتميزة.

يحتوي نبات إكليل الجبل على زيت وفلافونيدات وحمض العفص وحمض الروزماريك وروزميرتيش، ويفيد النبات في علاج الدوخة حيث تؤخذ ملء ملعقة أكل وتضاف إلى نصف لتر ماء ويغلى مدة دقيقة واحدة ويشرب منه فنجانان في النهار وواحد فقط عند النوم.



ليمون الجنة أو الليمون الهندي GRAPEERUIT: يتخذ الصينيون من قشور ليمون الجنة وصفة مفضلة ضد الدوخة. حيث يغلون قشور الثمار على هيئة شاي ويشربونه لهذا الغرض.

الخوخ PEACH: يستعمل الصينيون أوراق الخوخ كشاي ضد الدوخة. حيث يغلون ملعقة أكل من الأوراق مع ملء كوب ماء ويشربونه.

بينكج صودا BAKING SODA: تستعمله النساء الأمريكيات وخاصة اللائي يقطن في الجنوب والجنوب الغربي، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتذاب فـي ملء كوب ماء ويشرب عند الدوخة حيث تزول تماماً.

التمر هندي TAMARIND: ينقع حوالي ٢ ملعقة أكل من ثمار التمر هندي عند المساء في حوالي كوب من الماء ويعصر صباحاً ويصفى ويشرب نصفه في الصباح والنصف الباقي في المساء ضد الدوخة.

خل التفاح VINEGAR: تؤخذ ملء ملعقة من الخل وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد ويشرب عند الشعور بالدوخة.

أوراق العرعر JUNEPER: تؤخذ ملء ملعقتين من أوراق العرعر الجافة وتضاف إلى نصف لتر ماء ويغلى مدة دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب فاتراً فنجان شاي مع كل وجبة، وهذه الوصفة جداً للدوخة.



الديدان المعوية

الديدان المعوية عديدة ومختلفة الأشكال والأعراض، وأكثر ما يصاب بها الأطفال؛ وذلك نظراً لكثرة اختلاطهم وسهولة انتقال العدوى بينهم، وقد تكون الإصابة عن طريق تناولهم طعاماً ملوثاً. وتختلف أعراض الإصابة وفقاً لنوع الدودة، ويوجد في العالم أكثر من بليون شخص مصابون بمختلف أنواع الديدان المعوية. ولا يجب الاعتقاد أو التفكير أن مشاكل الإصابة بهذه الديدان هي في الدول الفقيرة أو دول ما يسمى بالعالم الثالث، فقد نشرت مجلة النيويورك تايمز أن ٢٥ مليون أمريكي أغلبهم من الأطفال من مستويات مختلفة مصابون بديدان الأمعاء.

إن أكثر الديدان شيوعاً هي:

١- **الدودة الشريطية أو ما يعرف بالدودة الوحيدة Tapeworm**، والنوع المنتشر بكثرة هو نوع يعرف باسم تينيا ساجيناتا، ويبلغ طول هذا النوع ١٠ إلى ١٥ متراً وقد يصل إلى ٢٥متراً في بعض الأحيان، وهو منتشر في مصر، وهذا النوع يحتوي على ألفي عقلة، وتعيش هذه الدودة في الجزء الأوسط من الأمعاء الدقيقة للإنسان وتتغذى على الغذاء المهضوم الذي تناوله الشخص بعد هضمه. وفيما يتعلق بأعراض هذه الدودة فتختلف في شدتها فأحياناً لا تسبب أي أعراض لدى بعض الناس حيث لا يشعرون بوجودها. بينما قد يعاني بعض الناس من آلام باطنية تظهر على شكل سوء هضم أو إسهال يعقبه إمساك بالإضافة إلى الضعف العام والهزال وفقدان الشهية للطعام وعادة تنزل مع البراز بعض عقل الدودة.

٢- **دودة الهيتروفيس** هيتروفيس وهي دودة صغيرة جداً لا يزيد طولها على ٢ملم وعرضها لا يزيد على ١ملم ذات لون محمر، وتتعلق عادة في جدران الأمعاء الداخلية بواسطة ثلاث ممصات قوية، وينتشر هذا النوع بين المصريين لدرجة أن حوالي ثلث المصريين مصابون بها. وأعراض الإصابة بهذا النوع إسهال شديد يصحبه خروج دم ومخاط في البراز مع ضعف عام وعدم القدرة على العمل ونقص شديد في الوزن، وتنتقل الإصابة عن طريق أكل الفسيخ حديث التمليح وأسماك البوري والبلطي إذا لم تكن مطهية طهياً جيداً.

٣- **دودة الاسكارس** Ascaris والمعروفة بثعبان البطن، ويبلغ طول هذه الدودة ما بين ٢٥ إلى ٣٥ سم وتعيش في الأمعاء الدقيقة، وتوجد عادة في جماعات حيث يتراوح عددها ما بين ٢ إلى ٥٢ دودة وربما أكثر. ودودة الإسكارس واسعة الانتشار في إصابتها للكبار والصغار، إلا ان الصغار أكثر إصابة من الكبار. تتغذى الدودة على الغذاء المهضوم وتسبب للإنسان ضرراً بالغاً؛ لأنها تنتقي من الغذاء أفضله تاركة للإنسان أقله نفعاً، ويبلغ متوسط عمر دودة الإسكارس حوالي ٦ سنوات. أما أعراض الإصابة بالدودة فتتلخص في مغص متكرر في البطن وفقدان الشهية للطعام والتعب وقلة النوم وخروج اللعاب من الفم وعلى الأخص في الصغار، وقد تخرج هذه الديدان من الفم، فيصاب الشخص بانزعاج وخوف شديد. وقد تسبب الدودة انسداداً في الأمعاء أو قد تنحشر في أعضاء مهمة بالبطن كالزائدة الدودية أو فتحة الكبد أو البنكرياس مسببة أخطار جمة للمريض.

٤- **الانكلستوما:** وهي دودة رفيعة يبلغ طولها حوالي ١سم، وفي مقدمة جسمها يوجد الفم الذي يحيط به ستة أسنان تغرزها الدودة في الجدار الداخلي للأمعاء لتمص غذاءه ودمه معاً. والدودة تتغذى اساساً على دم المريض الذي يصاب بعد مدة قصيرة بفقر دم شديد، وبجانب فقر الدم الشديد الذي تسببه دودة الانكلستوما فإن المريض يعاني من طنين في أذنيه وزغللة في العيون وصداع ودوخة إضافة إلى انتفاخ البطن، كما أن هذه الدودة تؤثر على النمو العقلي والجسدي عند الأطفال وصغار السن. ونتيجة لفقر الدم فإن المرضى يعانون من فقدان قوتهم على مقاومة الأمراض. ويقال: إن الدودة الواحدة تستهلك من الدم

في اليوم الواحد ما مقداره نصف سم٣، ومن هنا يتضح الضرر الذي تسببه هذه الدودة. وتصيب هذه الدودة حوالي ٥٠٪ من الفلاحين.

٥- **دودة الإكسيورس:** هي ديدان صغيرة بيضاء اللون ويتراوح طول الدودة بين ثمانية ملم إلى ١سم، وتعيش الدودة في الأمعاء إلا أن بعضها يفضّل العيش في الزائدة الدودية، وبالرغم من خطورة هذه الدودة إلا أننا نرى إعجازاً في الخلق أودعه الله فيها تدفعه إليها غريزة الأمومة، فبعد أن يتم تزاوج الذكور والإناث في منطقة الأعور بالأمعاء الغليظة تموت الذكور مباشرة بينما تبقى الأنثى مدة تتغذى فيها على فضلات الطعام، وعندما يحين وضع البيض فإن أنثى الدودة تهاجر عبر القولون إلى خارج فتحة الشرج لكي تضع بيضها حول فتحة الشرج، ويكون ذلك في العادة ليلاً. وعندما نعلم أن الأجنة التي توجد داخل بيض هذه الدودة يجب أن تعيش في جو من الأكسجين وإذا علمنا أنه لا يوجد أكسجين داخل الأمعاء بل العكس يوجد غاز ثاني أكسيد الكربون السام، عرفنا مغزى غريزة الأمومة التي تدفع هذه الدودة للهجرة خارج القولون وحتى فتحة الشرج لتضع البويضات في جو من الأكسجين لتفقس بعد حوالي ست ساعات، وفيما تضع الأم البويضات تموت مباشرة، حيث انتهت وظيفتها وتمكنت من حفظ نسلها، وتتلخص أعراض الإصابة بالدودة في ضعف الشهية وعدم الاستفادة من الغذاء الذي يتناوله الشخص على الوجه الأكمل فينشأ عن ذلك الأنيميا والضعف والهزال، كما يشكو المصاب من الأكلان الشديد حول الشرج فيحك مكان الأكلان مما ينتج عنه تسلخات بالجلد والتهابات، هذا بجانب الأرق والتشنج الذي يعانيه ليلاً.

هل هناك علاج لديدان الأمعاء بالأعشاب؟

نعم يوجد عدد كبير من الأعشاب استخدمت على مر العصور لعلاج ديدان الأمعاء ومن أهم الأعشاب ما يلي:

البصل Onion: يستخدم البصل لطرد الديدان المعوية عند الأطفال، والطريقة أن تنقع عدة شرائح من البصل الطازج في قليل من الماء مدة ١٢ساعة

ويصفى في الصباح ثم يعطى للطفل بعد تحليته بعسل النحل، ويستمر على ذلك يومياً حتى يتم طرد الديدان من الأمعاء. كما يمكن استخدام مغلي البصل كحقنة شرجية لطرد الديدان؛ وذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم مدة ٣ دقائق في حوالي لتر ماء وتصفيته ثم يحقن فاتراً في الشرج.

الثوم Garlic: من المعروف أن الثوم قاتل للبكتيريا كما أنه يقتل ديدان الأمعاء وبالأخص عند الأطفال؛ ولهذا الغرض تؤخذ ثلاثة فصوص ثوم مقشرة وتغلى في مقدار كوب من الحليب ثم يسقى الطفل هذا المزيج مرة واحدة صباحاً، ويلي ذلك حقنة شرجية دافئة وذلك بغلي ٣ فصوص من الثوم في الماء أو الحليب بمقدار ثلاثة أرباع لتر ثم يصفى ويحقن ببطء ساخناً "حوالي ٣٥ درجة" في الشرج، وهذه الطريقة تميت الديدان المعوية وتخرجها مع البراز.

بذور القرع Pumpkin Seeds: تؤخذ حوالي ٧٠ بذرة من بذور القرع الناضج وتقشر تماماً ثم تهرس وذلك بدقها مع كمية مساوية لها من السكر حتى يتم امتزاجها، وتؤكل هذه العجينة على الريق، وتؤكل بعدها حبة جزر طازجة، ويداوم على ذلك يومياً مدة أسبوع، وهذه الوصفة خاصة بالدودة الشريطية "الوحيدة" فإذا لم تظهر الدودة مع البراز فيستعمل كمية أكبر من البذور "١٧٠ بذرة"، ولكن قبل استعمالها يؤكل بعض الجزر وبعض الثوم والبصل كل يوم مدة ثلاثة أيام دون استعمال بذور القرع وفي اليوم الرابع تحضر العجينة من البذور كما أسلفنا ثم تقسم إلى قسمين متساويين، يؤكل أحدهما في الصباح على الريق وبعد ساعتين يؤكل القسم الثاني، وبعد ذلك بساعة واحدة تؤخذ ملعقة كبيرة من الملح الإنجليزي "يباع في الصيدليات" مذاباً في نصف كوب ماء فاتر، وهذا يقتل الدودة حتماً لكن قد يتأخر خروجها إلى اليوم التالي، ويمكن استخدام هذه الوصفة حتى للحوامل والأطفال حيث لا ضرر منها، ويجب التأكد من أن رأس الدودة قد خرج حيث إنه إذا لم يخرج فيمكن أن يعيد تكوين الدودة من جديد.

الزنجبيل Ginger: يقول عالم الأعشاب الإنجليزي بول شوليك مؤلف كتاب

(Common Spice and Wonder Drug) إن جذمور الزنجبيل الطازج فعال وقاتل لبعض أنواع ديدان الأمعاء وبالأخص دودة الهيتروفيس.

الشاي المكسيكي Wormseed: الشاي المكسيكي عبارة عن عشبة حولية يصل طولها إلى متر واحد، أوراقها مسننة وذات أزهار صفراء إلى خضراء، والجزء المستعمل من هذه العشبة الأغصان والأوراق والأزهار معاً. وتحتوي عشبة الشاي المكسيكي على زيت طيار المركب الرئيس فيه هو الاسكاريدول، وهذا المركب هو المركب الطيار الطارد للديدان. يستخدم الشاي المكسيكي على هيئة مغلي؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من النبات وغليه مع ملء كوب مدة ٣ دقائق، ثم تُبرد ويُصفى ويُشرب ثلاث مرات في اليوم. مع ملاحظة أن النبات سام إذا زادت الجرعة عن هذا الحد، كما يجب على الحامل والمرضع والطفل الصغير عدم استخدامه.



العنبروت Papaya: الجزء المستخدم من العنبروت لطرد الديدان المعوية هو بذور الثمار، حيث يؤكل حوالي ١٢ بذرة مضغاً مرة واحدة في اليوم وحتى تخرج الديدان، وهذه الوصفة منتشرة في البيرو وفي الهند.

الأناناس Pineapple: تحتوي ثمار الأناناس على أنزيم يعرف باسم بروميلين وأكل الأناناس مدة ثلاث أيام متتالية دون أن يأكل المصاب معه أي شيء آخر يقتل ديدان الأمعاء ويخرجها.

الكركم Turmeric: يحتوي جذمور الكركم أربعة مركبات لها خاصية قتل الديدان، ويمكن استعمال الكركم مع الرز حيث إنه يعد أحد التوابل، أو يمكن أخذ ربع ملعقة من مسحوق الكركم مرة واحدة في اليوم.

القرنفل Clove: القرنفل من البهارات الطاردة للديدان، ويمكن إضافة مسحوق القرنفل إلى عصير الأناناس والعنبروت وتناوله مرتين في اليوم أو يمكن سف نصف ملعقة صغيرة مع كمية قليلة من الحليب أو الماء.

وأخيراً يمكن استعمال وصفة مركبة من المواد التالية وهي سهلة ومفيدة جداً: مشمش وعنبروت وأناناس وزنجبيل وقرنفل وكركم، والطريقة أن تؤخذ نصف ثمرة عنبروت ونصف ثمرة أناناس وحبتي مشمش ويمزج الجميع بالخلاطة، ثم يضاف إلى العصير الناتج ربع ملعقة صغيرة من كل من الكركم والقرنفل والزنجبيل. ويمزج مزجاً جيداً ثم يشرب الخليط.

العشرب Rumex: وهو نبات عشبي معمر الجزء المستخدم منه الأغصان الفتية الطرية الطازجة حيث يؤكل غصن إلى غصنين فيقتل دودة الأسكارس وهي وصفة مجربة.



الذئبة الحمراء والالتهابات

الذئبة الحمراء مرض من الأمراض الالتهابية المزمنة التي تؤثر على كثير من أعضاء الجسم المختلفة، وهذا المرض في حد ذاته مرض مناعي ذاتي يحدث عندما يقوم الجهاز المناعي لدى الإنسان بتصنيع أجسام مضادة تقوم بدورها بمهاجمة أنسجة الجسم. يعتقد كثير من الباحثين أن هذا المرض ينشأ من فيروس غير معروف حتى الوقت الراهن، وفي ضوء هذا الشيء فإن الجهاز المناعي يكوّن أجساماً مضادة كاستجابة لهذا الفيروس، وهذه الأجسام المضادة تتحول بدورها إلى مهاجمة أنسجة وأعضاء الجسم، وبالتالي يؤدي ذلك إلى حدوث التهابات في الجلد والأوعية الدموية والمفاصل والأنسجة الأخرى. وتعد الوراثة والهرمونات الجنسية عوامل محتملة لحدوث المرض. وتعد النساء أكثر إصابة بهذا المرض، حيث دلت الإحصاءات أن ٩٠٪ ممن يصابون بالمرض هم من النساء، هذا وإن النساء الآسيويات أكثر عرضة لهذا المرض من باقي النساء، ويحدث هذا المرض عادة بين سن ١٥- ٣٥ إلا أنه أيضاً يمكن أن يظهر عند أي عمر.

يوجد نوعان من مرض الذئبة الحمراء، أحدهما يعرف بالذئبة الحمراء الجهازية Systemic Lupus Erythematosus SLE ويتضح من الاسم أن المرض يصيب كثيراً من أجزاء الجسم المختلفة، وتتراوح خطورتها من مجرد مرض بسيط إلى مرض خطير يهدد الحياة. والأعراض الأولية في كثير من الحالات لمرض الذئبة الحمراء الجهازية تشبه إلى حد ما الروماتويد مع تورم وألم في الأصابع والمفاصل الأخرى. ويمكن أن يظهر المرض أيضاً بصورة مفاجئة مع حدوث حمى حادة، ويظهر الطفح الأحمر المميز جداً للمرض على

الخدود، كما تظهر أيضاً بقع حمراء مغطاة بالقشور في أماكن مختلفة من الجسم، كما يمكن أن تكوّن بعض القروح في الفم، وغالباً ما تصاب الرئتان والكليتان كذلك. وقد اتضح أن حوالي ٥٠٪ من المصابين بمرض الذئبة الحمراء الجهازية تتأثر كلاهم بالالتهاب، وفي الحالات الخطيرة يتأثر المخ والرئة والطحال، كما يمكن أن تتأثر عضلة القلب، وهو مسبب لمرض الأنيميا والتهاب الأغشية السطحية للقلب والرئة، كما يمكن أن يؤدي إلى حدوث تشنجات وفقدان للذاكرة واضطراب عقلي واكتئاب شديد.

أما النوع الآخر للذئبة الحمراء فهو النوع القرصي الذي هو أقل خطورة من النوع الأول. وهذا النوع يصيب الجلد بالدرجة الأولى، حيث يتكون طفح يشبه شكل الفراشة، وهو مميز جداً للمرض، ويتكون على الأنف والخدود، كما يمكن أن تظهر بعض البقع في أماكن مختلفة وبالأخص في فروة الرأس والأذنين، وهذه البقع قد تظهر مرة أخرى أو تستمر لعدة سنوات، وهذه البقع تكون عادة صغيرة، ناعمة الملمس وصفراء اللون، وعندما تختفي فإنها تترك ندباً واضحة في الجلد، وإذا تكونت هذه الندب في فروة الرأس فإنها تسبب بقعاً خالية من الشعر تماماً. وبالرغم من أن هذا النوع من الذئبة لا يؤثر تأثيراً خطيراً على الصحة العامة إلا أنه يشكل مرضاً مزمناً يؤدي إلى تشوهات في الجلد. وقد عزا بعض الخبراء حدوث هذا النوع إلى حدوث تفاعل نتيجة الإصابة بعصيات مرض السل.

وكلا النوعين من مرض الذئبة الحمراء يتبعان نمطاً معيناً مرتبطاً ارتباطاً كبيراً بفصول السنة، حيث تتناوب فترات ظهور المرض مع فترات خموده، ويمكن أن يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية للشمس إلى تفاقم مرض الذئبة الحمراء القرصي، ويمكن أن تزيد حدة المرض في حالات الإرهاق والحمل والولادة والعدوى الميكروبية وتعاطي بعض الأدوية والتوتر والإصابات الفيروسية وبعض الكيماويات والحالات الناتجة عن تعاطي بعض الأدوية، وتتحسن عادة عند إيقاف هذه الأدوية.

كيفية تشخيص مرض الذئبة الحمراء:

يمكن تشخيص مرض الذئبة الحمراء من خلال أربعة أعراض، إما بترتيب حدوثها أو بحدوثها في وقت واحد وهي:

١- طفح فراشي الشكل على الخدود والأنف.

٢- قرح الفم.

٣- انخفاض عدد كرات الدم البيضاء والصفائح الدموية أو أنيميا الانحلال الدموي.

٤- وجود أجسام مضادة معينة في الدم أو وجود خلايا غير طبيعية في البول.

علاج الذئبة الحمراء:

علاج الذئبة الحمراء تدخل فيه المكملات الغذائية والأعشاب والهرمونات والعلاج الإشعاعي. وأهم الأعشاب المستخدمة في علاج الذئبة الحمراء ما يلي:

البرسيم الحجازي: وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Medicago sativa والجزء المستخدم منه جميع أجزائه، يحتوي على أيزوفلافونات وكومارينات وقلويدات وفيتامينات وأهمها فيتامين K وبورفرينات، ومن المعروف أن الأيزوفلافونات والكومارينات مولدة للاستروجين. كما تحتوي على معادن، ويستخدم من مسحوق البرسيم مقدار ملء ملعقة صغيرة يضاف لها ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥دقيقة لينقع ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.





خاتم الذهب: نبات عشبي صغير معمر يتميز بجذره الأصفر يعرف علمياً باسم Hydrastis candaensis والجزء المستخدم من النبات الجذور. تحتوي الجذور على قلويدات الايزوكينولين وأهمها هيدراستين وبربرتين وكندين، كما تحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية. وتعد الجذور مقوية مضادة للالتهابات وموقفة للنزف الداخلي ومضادة للجراثيم ومنبهة للرحم وقابضة. تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى مدة ١٥دقيقة ويصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

حشيشة القنفذ: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أزهار إرجوانية جميلة. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور. يوجد من هذا النبات ثلاثة أنواع، وأهم الأنواع النوع الأرجواني الذي يعرف علمياً باسم Echinacea purpurea يحتوي النبات على استرات حمض الكافئين ومتعددات السكاكر وزيت طيار، وأهم مكوناته هومولين، كما يحتوي النبات على الكاميدات. يستخدم النبات منبهاً للمناعة ومضاداً للالتهابات ومضاداً حيوياً ومزيلاً للتسمم، ويزيد من التعرق ولائم للجروح. يستخدم من الأزهار أو الجذور ملء ملعقة من المسحوق تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى مدة ١٥دقيقة لينقع ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساء.



كعيب: وهو نبات شائك ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، له أوراق بيضاء ذات عروق واضحة وأزهار في قمة الأغصان ذات لون أرجواني جميل، والنبات مغطى بأشواك حادة. يعرف علمياً باسم Cardus marianus. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والبذور، يحتوي النبات على ليغنانات الفلافون وأهم مركب فيها مركب السليمارين، كما يحتوي على مواد مرة ومتعددات الاسيتيلين. يستعمل كمقو للكبد وينبه إفراز الصفراء ويدر الحليب ومضاد للاكتئاب. يستعمل من مسحوق البذور أو الأزهار ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يترك مدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

شجرة الحمى: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم لها أزهار تشبه أزهار الأقحوان. الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء الهوائية، يعرف علمياً باسم Tanacetum parthenium يحتوي النبات على زيت طيار ولاكتونات تربينية أحادية نصفية، وأهم مركب فيها هو بارثينوليد، وكذلك يحتوي على تربينات أحادية نصفية وأهم مركب فيها هو الكافور. تستخدم شجرة الحمى كمسكنة ومخفضة للحرارة، ومضادة للروماتيزم وضد الصداع النصفي. تستعمل على هيئة مغلي بمعدل ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى ويترك لينقع مدة ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

نفل المروج: وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٤٠سم، له ساق منتصب وزهور ذات لون إرجواني جميل. يعرف علمياً باسم Trifolium pratense والجزء المستخدم من النبات الأزهار فقط. تحتوي الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وسيتوستيرول وأحماض دهنية. والفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للأستروجين. يستعمل نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية، يستخدم مسحوق الأزهار بمعدل ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

هرمون الغدة الكظرية Dehydroepiandrosterone DHEA: هذا الهرمون ينتجه الجسم بنسبة ما بين ١ إلى ٢ مليجرام. ولقد ثبت أن (DHEA) مفيد في علاج السيدات المصابات بمرض الذئبة الحمراء. ففي إحدى الدراسات تم إعطاء المريضات بالذئبة الحمراء ٢٠٠ ملليجرام من هذا الهرمون مدة تتراوح ما بين ثلاثة إلى ستة أشهر. وقد أظهر تحسناً في كل الأعراض الإكلينيكية مما حفز على خفض جرعات الأدوية التي تعطى لعلاج الذئبة الحمراء، ويباع هذا المنتج كغذاء تكميلي على هيئة أقراص وكبسولات في جرعات تبدأ من ٥ ملجم كما توجد التركيبات السائلة أو الموضعية في جرعات أقل، ويجب عدم استخدام هذا العلاج إلا تحت إشراف المتخصصين.

المكملات الغذائية التي يمكن استخدامها جنباً إلى جنب مع العلاجات السابقة:

- الكالسيوم والماغنسيوم ضروريان لتوازن حامضية الدم وللوقاية من فقد العظام نتيجة التهاب المفاصل.

- ل-سيستين وميثيونين تساعدان على حماية وحفظ الخلايا وهما مفيدتان في تكوين الجلد ونشاط كريات الدم البيضاء.

- ل-لالسين يمنع حدوث قرح الفم ويحمي من الفيروسات.

- أنزيمات محللة للبروتينات وهو مضاد قوي للالتهابات ومضاد للفيروسات.

- زيت دوار الشمس الأسود وزيت بذر الكتان وزيت زهرة الربيع بكميات متساوية، تقي من التهاب المفاصل وتحمي خلايا الجلد ولازمة لتكاثر خلايا الجسم.

- كبريتات جلوكوزامين مهمة لصحة الجلد والعظام والنسيج الضام ويمنع مرض الذئبة الحمراء.

- الثوم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الأكل كمقاوم للمناعة ويحمي الأنزيمات.

- فيتامين ج الذي يحسن من وظائف المناعة.

- الزنك يحسن وظائف المناعة ويحمي الجلد والأعضاء وينشط الالتئام.

- فيتامين هـ مضاد قوي للأكسدة، ويساعد الجسم على استهلاك الأكسجين بكفاءة ويزيد عملية الالتئام.

نصائح مهمة :

على مرضى الذئبة الحمراء المواظبة على ما يلي:

١- واظب على تناول الساردين فهو مصدر جيد للأحماض الدهنية الأساسية.

٢- واظب على تناول الهليون والبيض والثوم والبصل، حيث إنها تحتوي على الكبريت اللازم لإصلاح وإعادة بناء العظم والغظروف والنسيج الضام، كما أنه يساعد على امتصاص الكالسيوم.

٣- تناول باستمرار الأناناس الطازج، حيث إن أنزيم البروميلين الموجود فيه يساعد على تقليل الالتهابات.

٤- لا تستخدم اللبن أو منتجات الألبان أو اللحم الأحمر وتجنب أيضاً الشاي والقهوة والموالح والفلفل الأحمر (الشطة) والملح والتبغ وكل شيء يحتوي على السكر.

٥- تجنب الفلفل والباذنجان والطماطم والبطاطس، حيث إنها تحتوي على مادة السولانين التي تسبب الآلام والالتهابات.

٦- تجنب ضوء الشمس القوي واحم نفسك من الشمس ولا تخرج إلا عند الضرورة.

٧- تجنبي أقراص منع الحمل فهي تسبب تدهور الحالة وتفاقم المرض.

٨- تجنب الأماكن المزدحمة والأشخاص المصابين بالبرد أو المصابين بالالتهابات الفيروسية، فأمراض المناعة الذاتية مثل الذئبة الحمراء تجعل المصاب عرضة للإصابة بالفيروسات.



الذبحة الصدرية

الذبحة الصدرية ألم صدري يحدث عندما لا يتلقى القلب كفايته من الأكسجين، يتم نقل الأكسجين إلى القلب في الدم المتدفق عبر الشرايين التاجية. وفي بعض الأحيان تتراكم الدهون على جدران الشرايين، ويتكون هناك نسيج ندوبي، وبذلك تصبح الشرايين صلبة وضيقة، مما يخفض من تدفق الدم، ينتج عن هذه الحالة تصلب الشرايين وهي السبب الرئيس للذبحة الصدرية، ويسمى الألم عادة "الذبحة".

كيف ينشأ ألم الذبحة الصدرية؟

يمكن أن ينشأ ألم الذبحة الصدرية من الإجهاد البدني، والضغوط العاطفية، أو التدخين أو في بعض الأحيان الأخرى حينما يعمل القلب أكثر من العادة، في مثل هذه الأحيان يحتاج القلب إلى إمداد إضافي من الدم، إلا أن الدم الإضافي لا يصل إلى القلب عبر الشرايين التاجية الضيقة، وتحرم عضلة القلب مؤقتاً من الأكسجين، وتولد هذه الحالة ألم الذبحة، ويمكن أيضاً أن يتسبب تشنج الشريان التاجي في الذبحة، إن أغلب ضحايا الذبحة الصدرية هم من متوسطي العمر أو كبار السن. ومعظمهم ذوو وزن زائد، ولديهم ضغط دم عال، ويأكلون أطعمة غنية بالكلوليسترول ويدخنون السجائر أو قلما يمارسون الرياضة البدنية.

يشعر أغلب المعرضين للذبحة بألم ضاغط أو عاصر فوق عظمة الصدر. ويمكن أن ينتقل الألم إلى الكتفين خاصة الكتف الأيسر وأسفل الذراعين إلى الأصابع وتدوم النوبة حتى ١٥ دقيقة، ولكن معظمها ينتهي في أقل من ذلك.

ويمكن تسكين معظم نوبات الذبحة الصدرية بالراحة والأدوية، ويصف الأطباء تعاطي النترات ومستحضرات بيتا، ومستحضرات الكالسيوم وهي أدوية تمكن بعض المرضى من تفادي نوبات الذبحة. وتساعد هذه الأدوية في منع القلب من العمل أكثر من طاقته تحت الإجهاد.

يخضع المرضى الذين يتعرضون لنوبات حادة من الذبحة خلال فترة طويلة إلى عملية مجازة الشريان التاجي. وفي هذه العملية يقوم الجراح بتوصيل قطعة قصيرة من وريد إلى الشريان التالف، وتوفر قطعة الوريد التي تؤخذ من رجل المريض ممراً جديداً للدم.

يعاني بعض ضحايا الذبحة الصدرية فيما بعد من نوبة قلبية، ويزداد احتمال النوبة القلبية إذا ضاقت الشرايين التاجية للمريض باطّراد.

هل توجد أدوية عشبية للوقاية من الذبحة؟

يوجد عدد من الأعشاب الطبية التي يمكن أن تساعد على الوقاية من الذبحة، ولكن قبل استعمال هذه الأدوية العشبية عليك مناقشة استعمالها مع الطبيب المتابع لحالتك لتلافي التداخلات الدوائية بين الأدوية المشيدة والأدوية العشبية، ومن الأعشاب الطبية التي لها تأثيرات جيدة ما يأتي:

الزعرور Hawthorn: تستخدم في أوروبا ثمار الزعرور الطبية على نطاق واسع لعلاج الذبحة الصدرية. وقد خضع نبات الزعرور لأبحاث مكثفة حيث أثبتت أن خلاصة ثمار الزعرور حسنت كثيراً من وظائف القلب وذلك بفتحها الأوردة التاجية، وهذا بالتالي يحسن من تدفق الدم والأكسجين إلى القلب، كما أن ثمار نبات الزعرور تقلل كوليسترول الدم. ووفقاً للخبرة الإكلينيكية الأوروبية فإنه يمكن استخدام ثمار الزعرورو مدة طويلة.

وقد ذكر البروفسور فارو تيلر عميد كلية الصيدلة بجامعة بوردو الأمريكية سابقاً ووكيل جامعة بودرو بولاية أنديانا فيما بعد في كتابه بعنوان Herbs of Choice إن فاعلية نبات الزعرور على القلب تعود إلى المركبات الكيميائية

الموجودة في الثمار؛ وهي Oligomeric procyanidins وكذلك الفلافونيدات التي تعمل على توسيع الأوعية الدقيقة في الأوردة التاجية.

كما أن الحكومة الألمانية قد أثبتت أن لنبات الزعرور تأثيراً قوياً لبعض مشاكل أمراض القلب، وقد تم استعمال ٢٤٠ إلى ٤٨٠ ميللجراماً من خلاصة ثمار الزعرور المقننة كجرعة يومية، وتوجد مستحضرات مقننة منه في الصيدليات إلا إنه يجب عدم استخدامه دون استشارة طبيبك الخاص.



حشيشة الملاك Angelica: تعد حشيشة الملاك إحدى صادات قناة الكالسيوم التي هي من مجموعة الأدوية المضادة للذبحة الصدرية. وتحتوي حشيشة الملاك على خمسة عشر مركباً تعمل كمواد قافلة لقنوات الكالسيوم وبالتالي تكون مضادة للذبحة الصدرية.

ونبات حشيشة الملاك نبات عشبي ثنائي الحول، الجزء المستخدم منه الجذور والأوراق والثمار، يحتوي على زيوت طيارة، وكومارينات وأحماض عضوية ومواد عفصية، ويوجد من هذا النبات مستحضرات في السوق المحلية. كما أن هناك كثيراً من النباتات التابعة لفصيلة هذا النبات وهي الفصيلة الخيمية مثل الجزر والكرفس والشمر والبقدونس -والتي تعطي التأثير نفسه-، ويقول أحد الأطباء: إذا كان عنده ذبحة صدرية فإنه دون شك سيستعمل مزيجاً مكوناً من حشيشة الملاك والجزر والكرفس والشمر والبقدونس بأجزاء متساوية مع إضافة بعض البهارات، وذلك بمزجها مع جرعة من الماء وشربها.

أويسة Bilberry: نبات شجيري معمر له جذور زاحفة ويعطي النبات ثماراً عنبية الشكل ذات لون بنفسجي مسود. إن الجزء المستعمل من النبات هو الأوراق والثمار الناضجة، يحتوي النبات على مركبات كثيرة، حيث تحتوي الأوراق على مواد عفصية وأحماض عضوية وجلوكوزيد يعرف باسم أربيوتين. أما الثمار



الناضجة فتحتوي على سكر وبكتين وفيتامين ب، ج وصبغة عضوية تعرف باسم انثوسيانين (Anthocyanins) وهذه الصبغة لها تأثير موسع للأوعية الدموية ومخفضة لضغط الدم. ويقوم الأنثوسيانين على منع تكون جلطة الدم التي تؤدي إلى النوبة القلبية.

الثوم Garlic والبصل Onion: إن كلاً من هذين النباتين يساعدان على علاج أمراض القلب، حيث يعملان على تخفيض الكوليسترول وضغط الدم، كما يمنعان تكون الجلطات الدموية التي تؤدي إلى نوبة قلبية. ووفقاً لدراسة عملت على الثوم أثبتت أن فصاً واحداً من الثوم يتناوله الشخص يومياً يقطع الكوليسترول بنسبة ٩٪، وكل ١٪ نقص في الكوليسترول يترجم إلى ٢٪ نقص في خطورة الهجمات القلبية، وعليه فإن فص ثوم يومياً يخفض خطر الإصابة بنوبة قلبية بنسبة ١٨٪، كما وجد أن البصل له المفعول نفسه.

الزنجبيل Ginger: كلنا نعرف الزنجبيل وفوائده التي لا تحصى، وقد قال مختص الأعشاب البريطاني بول شوليك: إنه لاحظ بعض الأطباء يصرفون لمرضى الذبحة الصدرية جرعة يومية من مسحوق الزنجبيل قدرها نصف ملعقة شاي يومياً، ويبدو أن للزنجبيل تأثيراً جيداً كمضاد للأكسدة، حيث يحمي الأوعية الدموية من الخراب التي تحدثه المواد المؤكسدة مثل الكولسترول؛ كما يعمل الزنجبيل على تقوية أنسجة عضلات القلب بالضبط، كما يفعل عقار الديجتالس، ويقول الدكتور جيمس دوك إنه لو كان عنده ذبحة صدرية فإنه لن يتردد في استعمال الزنجبيل بطريقة منتظمة واستعماله دائماً في الطبخ.

الخلة Ammi visnaga: في دراسة نشرت في New England Journal of medicine عام ١٩٥١م أثبتت فاعلية مركب الخلين وهو المركب -الرئيس في ثمار الخلة- في زيادة انسياب أو تدفق الدم إلى القلب، وكان عنوان المقالة (الخلين عقار مأمون الجانب وفعال لعلاج الذبحة الصدرية). والجرعة من مركب الخلين قدرت بثلاثين ملليجراماً يومياً. ولكن الدكتور مايكل مرعي مؤلف موسوعة الطب الطبيعي ذكر أن أخذ جرعة من خلاصة ثمار الخلين ما بين ٢٥٠ إلى ٣٠٠ ملليجرام يومياً تقوم مقام جرعة الخلين النقي.

عرق الأرض Ge Gem: وهو نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٣٠ متراً له أوراق مركبة، ويحمل أزهاراً ذات لون بنفسجي يعد هذا النبات من أشهر النباتات الصينية، ويوجد أيضاً بكميات كبرى في الولايات المتحدة الأمريكية.

الجزء المستخدم من النبات طبياً الجذور التي تجمع في فصل الخريف أو الربيع.

تحتوي جذور النبات على اكيزوفلافونيدات وبيورارين، وديارزين وستيرولات.

لقد أثبتت الدراسات الإكلينكية الصينية فائدة عرق الأرض للذبحة الصدرية، وقد قامت دراسة على ٧١ مريضاً أعطوا جرعات ما بين ١٠-١٥ جراماً من جذور النبات على هيئة خلاصة يومياً مدة تتراوح ما بين ٤ إلى ٢٢ أسبوعاً. وخلال هذه المدة وجد أن ٣٢ من المرضى قد تحسنت حالتهم جداً، و٢٠مريضاً بدت عليهم علامات التحسن، أما الباقون وعددهم ٢٢ كان تحسنهم بطيئاً.

تقوم خلاصة جذور نبات عرق الأرض بتوسيع الأوردة التاجية وتزيد من تدفق الدم وتقلل من ضغط الدم. كما تقوم بتنظيم ضربات القلب. وتفيد التجارب الإكلينكية أن مستحضرات عرق الأرض ليس لها تأثير معاكس أو غير ملائم وأنها مأمونة الجانب.

الرجلة Purslan: تعد الرجلة من مضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من الخراب، وقد وجد أنها تؤدي دوراً مهماً في منع الأمراض القلبية، ونبات الرجلة

معروف لدى عامة الناس، وهو نبات عشبي حولي، والجزء المستعمل منه جميع أجزاء النبات عدا الجذور.

تحتوي الرجلة على مواد هلامية وأحماض نباتية وفيتامينات أ، ب، ج وكالسيوم ونورأدرينالين ودوبامين.

الصفصاف Willow: لقد ذكرت الدراسات أن جرعات صغيرة من الأسبرين تبدأ من ٣٠ ملليجراماً إلى ٣٢٥ ملليجراماً على هيئة أقراص حبة واحدة في اليوم تساعد في منع النوبات القلبية؛ وذلك عن طريق تكون جلطات دموية. إن قشور الصفصاف هي أصل الأسبرين. ولو أخذ كوب إلى كوبين يومياً من شاي مصنوع من قشور الصفصاف فهذا يوازي جرعة الأسبرين اليومية. كما أوضحت دراسات حديثة أن الأسبرين وقشور الصفصاف تمنع سرطان القولون.

ويحتوي الصفصاف على ساليسين وحمض العفص وقلويدات وجلوكوزيدات.





الأخدرية Evening Primirose: هو مادة جيدة كمصدر لمركب Gamma Linolenic acid حيث يخفض كلاً من الكوليسترول وضغط الدم، كما أن لهذا المركب تأثيراً ضد التجلط. وتوجد مستحضرات مقننة من هذا النبات.

الكتان Flax: تحتوي بذور الكتان على كمية من مركب Alpha linolenic acid وهذا المركب له قدرة في حماية القلب. تحتوي بذور الكتان على كمية جيدة من فيتامينات A.B.D.E.



الأنجدان Lovahe: وهو نبات معمر يحمل أوراقاً مركبة، والجزء المستعمل من النبات هي الجذور والبذور والأوراق.



يحتوي النبات على زيت طيار، ويشكل مركبات الفثالايدز ٧٠٪ وكومارينات ومن أهمها مركب البيرجابتين وستيرولات ومواد صمغية وراتنجية. وقد قال عنه كل من الدكتور البرت لونج أستاذ العقاقير وكذلك ستيفن فوستر أستاذ العقاقير أيضاً إن هذا النبات له تأثير مماثل لتأثير

نبات حشيشة الملاك، حيث يقوم على توسيع الشرايين التاجية، ويزيد من تدفق الدم إلى القلب، ويستعمل الأنجذان في الصين لعلاج الذبحة الصدرية والحالات المرضية الأخرى للقلب.

نصائح إلى مرضى الذبحة الصدرية :

- يجب عليهم عدم استخدام أي أدوية مغايرة للأدوية التي يتعاطونها حالياً إلا بعد استشارة الطبيب المختص الذي يتابع حالاتهم.

- يجب عدم إهمال الرياضة، وبالأخص المشي، حيث إن الرياضة لها تأثير على الضغط والسكر.

- الاستعاضة بالأسماك عن اللحوم، ولكن يجب الإقلال جداً من الساردين والتونة والجمبري والكافيار حيث إنها ترفع الكوليسترول.

- الإقلال جداً من تناول البيض، وإذا كان لابد فعليك بسلق البيض وأكل الزلال (الجزء الأبيض) وابتعد عن صفار البيض.

- عدم الأكل أو التقليل جداً من النخاع والكبدة والكلاوي والخصاوي والطحال لأنها ترفع الكوليسترول.

- ابتعد عن الزيوت الحيوانية كالسمن والشحوم.

- حاول التقليل من منتجات الألبان وخاصة المحتوية على دهون، ويمكن تناول مشتقات الألبان قليلة الدسم.

- يمكن الاستعاضة عن بروتين اللحوم ببروتين البقوليات مثل فول الصويا والفول والعدس واللوبيا.

- استعمال الأدوية التي يصرفها لك الطبيب المختص بدقة وفي مواعيدها.

عدم استخدام الأسبرين على المعدة الخالية، ويجب تناول الأسبرين ويفضل أن يكون من النوع المغلف، في الصباح بعد وجبة الإفطار مباشرة دون تأخير.



الربو

الربو مرض يسبب صعوبة في التنفس، وقد تنتاب هذه الصعوبة الشخص المريض بالربو في شكل مفاجئ حاد، يتكرر بانتظام. وتشمل أعراض هذا المرض الأزيز والصفير عند الزفير. وقد يشهق المريض لاستنشاق الهواء أو يشعر بالاختناق.

وعندما تبدأ نوبة الربو فإن المريض يشكو دائماً من شعور بالانقباض في صدره وبحكة متقطعة وجافة وبصعوبة في التنفس. وتتكون عادة مادة مخاطية سميكة في الرئة تعرف بالبلغم، وتصبح الكحة كثيفة. وقد يشعر المريض بالراحة عندما يخرج البلغم.

ماهي أسباب الربو؟

تحدث نوبات الربو نتيجة في ضيق شعيبات القصبة الهوائية بالرئتين. وينتج هذا الضيق من انقباض عضلات هذه الشعيبات ومن تورم غطاء الغشاء المخاطي الذي يبطن هذه العضلات ومن إنتاج البلغم.

إن أكثر أنواع الربو انتشاراً ربو الشعب الهوائية الحساسي، وينتج دائماً برد فعل حساسي محدد، وغالباً ما تحدث الحساسية بمواد عادية مثل الغبار المنزلي الناعم أو غبار الطلع المعروف بلقاح الأزهار أو بعض الأطعمة أو من شعر القطط أو أنواع من الطيور. ولاغلب الأشخاص الذين يعانون من الربو حساسية ضد الأسبرين. ويرتبط الربو عادة بما يسمى حمى القش وهي أيضاً حساسية مشهورة.

ماهي حمى القش؟

هي الحساسية التي تحدث في معظم الأحوال في أثناء فصول الربيع والصيف والخريف. فالحشائش والأشجار والأعشاب تنثر حبوب اللقاح خلال هذه الفصول الثلاثة. ويعاني من يصاب بهذه الحمى من حساسية تجاه حبوب اللقاح، ويمكن أن تسبب أبواغ الفطور الطائرة أو فطور العفن الحساسية لبعض الأشخاص. كما هو الحال في معظم أنواع الحساسية فإن حمى القش وراثية، ومن الممكن أن تحدث للشخص حساسية حمى القش في أي عمر، والاسم العلمي أو الطبي لحمى القش هو "القلاع".

ماهي أعراض حمى القش؟

أعراض حمى القش هي احمرار العين وإفرازها للدموع والأحساس بحكة فيها، وكذلك احتقان الأنف وسيولة المخاط منه. ويمكن أيضاً أن يشعر المريض بحكة شديدة في الأنف وأخيراً بتورم. ويعاني المصابون بحمى القش من الشعور بالحاجة للعطس المستمر، وقد يفقدون حاسة الشم بصورة مؤقتة. كما يمكن أن تنسد أذن مريض بسبب حمى القش.

ويمكن أن ينتهي الأمـر بحوالي ثلث مرضى حمى القش بالإصابة بالربو الموسمي. كما قد تسبب حمى القش أيضاً التهاب الجيوب الأنفية، وبالإضافة لذلك فقد تؤدي إلى الإصابة بالتهاب زوائد في الغشاء المخاطي، يسمى بالسلائل.

وتأتي نوبات الربو غالباً بعد فترات إجهاد شديد أو بعد الإجهاد العاطفي. وقد تعجل عدوى الأنف أو الحلق ببداية النوبة، كما أنه يسببها التغير المفاجئ للجو. ويمكن أن يحدث الربو وحمى القش في فصول معينة عندما يحمل الهواء غبار لقاح نبات معين، غير أن أغلب المصابين بالربو يصابون بنوبات طول العام.

وربو الشعب الهوائية أكثر أنـواع الربو الحساسي التنفسي ضرراً وأكثرها تعجيزاً. فقد تكون النوبة الحادة خطراً على الحياة، وقد تتطلب بقاء المريض بالمستشفى.

ما هو علاج الربو وحمى القش؟

يفحص الطبيب المريض بالربو بالحصول على التاريخ الكامل للحساسية بإجراء الفحص الجسدي وبإجراء اختبارات الجلد للحساسية، وتساعد هذه الفحوص على معرفة المواد التي قد تسبب الحساسية للمريض. ولأغلب المرضى حساسية ضد الغبار المنزلي وغبار الطلع لبعض النباتات وأنواع بعض الفطور والعفن وريش وشعر بعض الحيوانات والرطوبة وخلاف ذلك.

ويقوم أغلب الأطباء بصرف دواء واحد أو أكثر من الأدوية التي تشمل الأمينوفلين، والأفدرين والسالبوتامول لإزالة الحساسية. والعلاج بالأستيرولات ضروري في الغالب في حالات الربو الحاد. وقد يلجأ الطبيب المختص لإضعاف حساسية المريض للمواد المختلفة التي تثير نوبات الربو. وتقتضي هذه العملية حقن كميات بسيطة من مستحضرات تحمل من المواد التي تسبب الحساسية للمريض بأوقات منتظمة. ويزيد الطبيب قوة الدواء الذي يحقن إلى أن يكون جسم المريض مقاوماً لهذه المواد.

وهناك بعض الأعشاب التي تحتوي على مواد فعالة ضد الربو ومن أهم هذه الأعشاب ما يلي:

القهوة Coffee والشاي Tea والكولا Cola: تحتوي القهوة والشاي والكولا وبعض النباتات الأخرى مثل الغورو والمتة على كمية لا بأس بها من الكافيين وكمية مركبي الثيوبرومين والثيوفلين، وهذه المركبات تنتمي إلى مجموعة كيميائية تعرف باسم xanthines، وهذه المركبات لها تأثير قوي على تقلصات الشعب الهوائية، وتقوم بفتح الممرات الشعبية المقفولة. ويقال: إن تناول ثلاثة أكواب من القهوة يومياً تحد من أزمات الربو أو شرب ضعفها من الشاي حيث إن كوب القهوة يحتوي على ١٠٠ ملليجرام من الكافيين، بينما كوب من الشاي يحتوي تقريباً على ٢/١ كمية الكافيين في كوب القهوة. وقد وجد أن الأعراض الجانبية لتعاطي الثيوفلين والثوبرمبين الطبيعيين والموجودين في المواد المذكورة أقل بكثير من الثيوفلين المصنع، حيث وجد أن الثيوفلين المشيد كيميائياً له بعض الأضرار مثل الأرق والصداع ونقص الشهية وآلام بالمعدة.



الأفدرا Ephedra: استعمل نبات الأفدرا لعلاج الربو من مدة لا تقل عن خمسة آلاف سنة، حيث كان الدواء المفضل لدى الشعب الصيني، ولا زالات تستخدم حتى وقتنا الحاضر، وقد فصل منها مركب الأفدرين الذي توجد له عدة مستحضرات في الأسواق المحلية، وكذلك مركب بسودو أفدرين، ويباع المستحضر المركب الأخير في الصيدليات والأسواق التجارية، ولكن هذين المركبين يسببان بعض الإعراض الجانبية مثل الأرق وعدم الراحة وربما ارتفاع ضغط الدم، وعليه فإنه يفضل استخدام عشب الأفدرا الجاف أفضل من مركباته؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة شاي من النبات وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشرين دقيقة ثم يصفى ويشرب.

القراص Stinging: من مدة أربع مئة سنة مضت ادعى العالم النباتي الإنجليزي نيكولاس كالبيبر أن جذور وأوراق القراص التي تستعمل على هيئة عصير أو شاي كانت من أفضل المواد التي تفتح أنابيب وممرات الشعب الهوائية في الرئة. وقد استعمل الأستراليون من مدة طويلة نبات القراص لعلاج الربو ويعد أفضل وصفة يستعملونها، حيث كانوا يعملون شاياً من جذور وأوراق النبات ويضيفون له كمية بسيطة من العسل أو السكر. أما الأمريكان فلم يستخدموا النبات إلا من



خمسة أعوام عندما نشرت دراسة علمية على نبات القراص ضد مرض الربو، حيث أوضحت أن نبات القراص له تأثير قوي على المرض. والآن يعرف نبات القراص كعلاج للربو وحمى القش.

اليانسون Anise والشمر Fennel: يستعمل اليونانيون شاياً محضراً من اليانسون أو الشمر لعلاج الربو وأمراض الشعب الهوائية الأخرى، وكلا النباتين يحتويان على مركبات كيميائية لها تأثير فعال ضد الربو وهما مركبا الكريوزول والفا باينين اللتان تقللان من إفرازات الشعب الهوائية عند مرضى الربو. إن ثمار الشمر تحتوي على ٨،٨٠٠٠ جزء في المليون من مركب الفا باينين Alpha-pinene بنينما يحتوي اليانسون على ٣،٦٠ جزء في المليون من المركب نفسه.

عرق السوس Licorice: شاي عرق السوس يرطب الحنجرة وعادة يوصف لالتهابات الحنجرة وللكحة والربو.

وعرق السوس وخلاصته يعدان من الأدوية الشعبية الآمنه الاستعمال ولا سيما إذا استخدمت بكميات معقولة حوالي ثلاثة أكواب في اليوم، وإذا استخدم عرق السوس بكميات كبيرة أو لفترة طويلة فإنه يسبب الصداع وارتفاع ضغط الدم. وتوجد مستحضرات من عرق السوس تباع في محلات العطارة وفي الصيدليات.

الجنكة Ginkgo biloba: لقد استخدم الآسيويون خلاصة أوراق نبات الجنكة من آلاف السنين لعلاج الربو والحساسية والتهاب الشعب الهوائية والكحة. وقد أصبح نبات الجنكة معروفاً لدى الغرب نظراً لأهميته بالنسبة لكبار السن، حيث يزيد جريان الدم إلى المخ ولعلاج السكتة الدماغية وأي أعراض أخرى تظهر عليهم.



الطماطم Tomato والبرتقال والليمون والشطة: من أهم الثمار التي تحتوي على

فيتامين C، وقد عُملت أربعون دراسة على الثمار التي تحتوي على فيتامين C وأجمعت أن مقدار واحد ملليجرام من فيتامين C يومياً يمنع من أزمة الربو والتقلصات الناتجة في القصبات الهوائية واحتقان الأنف وعدوى الجهاز التنفسي. لقد وجد أن فيتامين C يهبط تحرير الهستامين. وحيث إن الطماطم والموالح بشكل عام والشطة تحتوي على كمية جيدة من فيتامين C فيجب تناول كميات كبيرة من هذه المواد. كما أنها تحتوي على فلافونيدات التي تحد أيضاً من تحرير الهستامين.

الزوفا Hyssop: لقد استخدم الهنود أزهار نبات الزوفا لعلاج أزمات الربو، وقد وصف أبو قراط الزوفا لمعالجة ذات الجنب وأوصى به العالم دسقو ريدس مع السذاب الزراعي لحالات الربو والنزلة، ويحتوي نبات الزوفا على زيت طيار وفلاونيدات وحمض العفص وتربينات ومن أهمها مركب ماريوبين ويستعمل نبات الزوفا كمادة مقشعة طاردة للبلغم وموسعة للأوعية الدموية ومضادة للالتهابات والتشنج. ويجب عدم استخدام زيت الزوفا المستخلص من النبات حيث إنه يسبب اختلاجات عصبية.

الدمسيسة Mugwort: يعد هذا النبات العشبي من النباتات التي انتشر استعمالها في السنوات الأخيرة لعلاج الربو في كل من اليونان وأوروبا وشمال إفريقيا وسيبريا وغرب آسيا والهملايا. والجزء المستعمل من نبات الدمسيسة الأوراق والجذور، وتحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وكومارين وتربينات ثلاثية. ويستعمل النبات على هيئة شاي بمعدل ملعقة شاي على ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

اليوكالبتوس Eucalyptus: نبات اليوكالبتوس من النباتات المشهورة، وهو عبارة عن أشجار كبيرة، تزرع للزينة في المملكة باسم الكينا أو الكافور، والتسمية هذه خاطئة. الجزء المستعمل من شجرة اليوكالبتوس هي الأوراق والزيت الطيار.

وتستخدم أبخرة مغلي الأوراق ضد الربو، حيث تؤخذ الأوراق إما طازجة أو

مجففة بكمية قبض اليد في ربع لتر ماء مغلي وتترك مدة عشرين دقيقة ويشم البخار المتصاعد منها، ويمكن شرب هذا المغلي بعد تصفيته على جرعات صغيرة. إن أوراق اليوكالبتوس تحتوي على مركبات الروتين الذي له القدرة على خفض الالتهابات في الأنابيب الشعبية.

الزنجبيل Ginger: يعد الصينيون الزنجبيل أهم وصفة لعلاج الربو، والطريقة أن يؤخذ الزنجبيل الطازج الذي يباع في البقالات ثم يعصر ويؤخذ ملء ملعقة شاي من العصير ويضاف إلى ملء كوب ماء دافئ ويشرب.

بلسم بيرو Peru Balsam: لقد وجد هنود البيرو علاجاً شافياً في العصارة التي تنساب من نبات بلسم بيرو، وهو عبارة عن شجرة كبيرة دائمة الخضرة، والجزء المستعمل من النبات عصارته التي تتكون من خليط متجانس من الزيت الطيار والراتنج، ويحتوي هذا الخليط من ٥٠-٦٠ ٪ زيتاً طياراً، وأهم مركب فيه بنزايل بنزويت وبنزايل سنميت ومادة راتنجية، ويستعمل هذا الإفراز لعلاج الربو والتهاب الشعب الهوائية.

البصل Onion: الإنجليز يعدون البصل أفضل وصفة لعلاج الربو، حيث يعملون شرائح منه ثم ينقعونها في عسل طبيعي مدة ٢٤ ساعة، ثم يستعمل بمعدل ٤ جرعات في اليوم حتى تتحسن حالة الربو.

فيتامين ب٦: لقد أثبت الأستاذ المساعد الإكلينكي الدكتور Nelvyn Werbach في كلية الطب في جامعة كلفورنيا بلوس أنجلوس الذي ألف عدداً من الكتب في الطب البديل أن الأطفال المصابين بالربو عند إعطائهم جرعات من فيتامين ب٦ تقلصت النوبات لديهم، ويمكن إعطاء جرعة من فيتامين ب٦ بمقدار ٥٠ ملليجرام مرتين في اليوم. ولكن يجب عدم استخدام هذا الفيتامين إلا بعد مناقشة الطبيب المختص.



السعال

هو اندفاع مفاجئ وقوي للهواء من الرئتين. ويقوم السعال بدور الدفاع عن الجسم، حيث يساعد الرئتين على التخلص من المواد الضارة مثل القيح والدم، ولكنه يقوم أيضاً بنشر الجراثيم التي تسبب الأمراض، ويسعل الشخص عندما تصاب بطانة المسالك التنفسية بالتهيج. وتستجيب أعصاب معينة لهذا التهيج وتجعل الشخص يأخذ نفساً عميقاً، وتتسبب هذه الأعصاب أيضاً في جعل القصبة الهوائية تنسد جزئياً، ويتقلص الحجاب الحاجز -وهو عضلة كبيرة تقع تحت الرئتين- بسرعة ويدفع الهواء خارج الرئتين، وعندئذ تنفتح القصبة الهوائية، ويندفع الهواء عبر القنوات التنفسية خارجاً من الفم، ويحمل هذا الهواء أي مادة قد تكون في طريقه.

والمثيرات التي تسبب السعال تشمل الدخان وتلوث الجو وإصابات الجهاز التنفسي. وقد يؤدي التهيج إلى التهاب، ويتسبب في جعل طبقة المخاط في الحلق تغلظ. وبعض أدوية السعال تساعد على تخفيف الالتهابات وتطلق المخاط حتى يمكن له أن يخرج مع السعال بيسر، وبعضها الآخر يقلل من نشاط أعصاب معينة تنتج السعال.

ويستفيد الأطباء من المخاط (البلغم) الذي يخرج من الرئتين في أثناء السعال، من أجل تشخيص أمراض معينة. ويقوم الأطباء بفحص البلغم تحت المجهر ليستدلوا على وجود بكتيريا أو خلايا سرطانية أو دليل على مرض آخر. أما السعال الديكي أو ما يعرف الشاهوق فهو مرض احتقاني خطير يصيب الجهاز التنفسي، وقد اكتسب اسمه من صوت شهقة المرضى عندما يحاولون

التنفس بعد نوبات السعال التي تصيبهم. ويحدث السعال الديكي في مختلف بلدان العالم، وغالباً بين الرضع والأطفال الصغار، وتسببه نوع من البكتيريا تسمى البورديتيلة الشاهوقية.

أعراض السعال الديكي: تمر أعراض السعال الديكي بثلاث مراحل وهي حسب تطورها كما يأتي:

١- المرحلة النزلية، ٢- مرحلة النوبات، ٣- مرحلة النقاهة.

المرحلة النزلية تشبه أعراضها أعراض نزلات البرد، فيصاب المرضى بصعوبة في التنفس بسبب زيادة المخاط في الأنف والحنجرة. ويسعل المرضى ويصابون بالحمى. ويبقى الاحتقان في الداخل ويفقد الطفل الشهية. وفي هذه المرحلة يكون المرض سريع العدوى وينتشر عن طريق البكتيريا التي تخرج من أنف المريض وفمه وإفرازاتهما، وتنتهي المرحلة النزلية عامة ما بين أسبوع إلى أسبوعين.

تعد مرحلة النوبات التي يحدث فيها الشهيق أخطر مرحلة للمرض، وتمتد عادة إلى ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

وفي هذه المرحلة تحدث نوبات السعال خلال الليل في البداية، وبعدها تحدث خلال الليل والنهار. ويكثر المريض من تقيؤ قطع من المخاط بعد تلك النوبات السعالية. وقد تؤدي النوبات إلى ضعف دورة الأكسيجين التي يمكن أن تؤدي بدورها الى اختلاجات، أما المشاكل الأخرى فيمكن أن تشمل الالتهاب الرئوي (ذات الرئة) وتهتك الرئتين. وهناك احتمال موت المريض خاصة في مرحلة الرضع تحت عمر ستة أشهر في مرحلة النوبات. وفي مرحلة النقاهة يهدأ السعال ويقل تقيؤ المخاط ويبدو التحسن على المرضى، وفي النهاية يعودون الى حالتهم الصحية. وقد يستغرق الشفاء التام أسابيع أو شهوراً.

وعادة يستخدم الأطباء لعلاج السعال الديكي المضاد الحيوي المعروف باسم اريثرومايسين، وإذا أعطى في المرحلة النزلية فإن هذا المضاد يوقف المرض أو

يقلل من حدته، وبعد بداية مرحلة النوبات تبدأ مراكز العلاج في مساعدة المريض على التنفس بشكل طبيعي للحد من تكرار نوبات السعال الحادة. وتحصين الأطفال بلقاح السعال الديكي يقيهم ذلك المرض.

علاج السعال بالأعشاب الطبية:

اللبلاب Ground Ivy: وهو عشب معمر زاحف له أوراق كلوية محززة وأزهار زرقاء إلى أرجوانية. يعرف اللبلاب علمياً باسم Nepeta glechoma. الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء فوق سطح الأرض (الهوائية). يحتوي النبات على تربينات أحادية نصفية وحموض العفص وزيت طيار ومادة مرة (غليكومين) وصابونين وراتنج. ويستعمل اللبلاب لعلاج مشاكل الصدر والنزلات الصدرية المتعلقة بالأغشية المخاطية للأذن والأنف والحنجرة والحلق والجهاز الهضمي. ويعطى عادة للأطفال لإزالة النزلة. ويستعمل لعلاج السعال المزمن وذلك بأخذ ملء ملعقة متوسطة من مجروش أوراق اللبلاب ووضعها في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب ما بين كوب إلى كوبين في اليوم الواحد؛ وذلك بمعدل كوب بعد الغداء واخر بعد العشاء أو عند الذهاب الى النوم.

بذر الكتان Linnseed: لقد تحدثنا عن بذر الكتان في موضع آخر وعن مكوناته، ويستعمل بذر الكتان لعلاج النزلة الشعبية وما يصاحبها من سعال، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من بذور الكتان دون سحق وتوضع فيما مقداره كوب ماء مغلي، ثم يترك ١٠ دقائق، بعد ذلك يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة غذائية، ويستمر هذا العلاج مدة شهر حتى الشفاء بإذن الله.



الآس Myrstle: وهو عشب دائم الخضره يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار، له أوراق خضراء غامقة وأزهـار بيضاء وعنبات سوداء إلى أرجوانية. الجزء المستعمل من النبات الأوراق والزيت العطري. يعرف الآس علمياً باسم Myrtus communis تحتوي الأوراق على زيت طيار (ألفا البينول والسينيول والميرتنول) وفلافونيدات وحمض العفص. تستعمل أوراق الآس كمقوية وقابضة ومطهرة، وتستعمل كمضادة للنزلة الشعبية ولعلاج جميع العلل الصدرية، وهي تلطف كثيراً من حدة السعال الديكي عند الأطفال بصفة خاصة. وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من الأوراق وتغلى في وعاء مع ملء كوب ماء مدة دقيقتين، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل كوب إلى كوبين مع حدوث نوبات السعال.

الشمر Fennel: والشمر من النباتات المشهورة والمعروفة، وهو نبات عشبي معمر، والجـزء المستخدم منه الثمار والأوراق والجـذر ويعرف علمياً باسم Foeniculum vulgare يحتوي النبات على زيت طيار والمركب الرئيس فيه فنشون وانيثول وفلافونيدات وكومارينات وسيترولات. تستخدم بذور (ثمار) الشمر لتفريج انتفاخ البطن وتهدئ آلام المعدة وتنبه الشهية وهي مدرة للبول ومضادة للالتهابات، كما تستخدم البذور لالتهابات الحلق ومقشعاً معتدلاً لإخراج البلغم، والشمر مأمون للأطفال، ويمكن أن يعطي كنقيع أو مغلي لعلاج المغص وضد التسنين المؤلم عند الرضع ويدر حليب الثدي كما يستعمل مغلي بذور الشمر لعلاج وتسكين نوبات السعال وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مطحون بذور الشمر في كوب زجاجي ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً ويغطى مدة ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب بواقع كوب بعد كل وجبه غذائية يومياً.





الزعتر Thyme: والزعتر معروف، وهو عبارة عن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم وله رائحة عطرية مميزة. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه. يعرف علمياً باسم Thymus vulgaris ويحتوي على زيت طيار يشكل مركب الثايمول حوالي ٨٠٪ منه. يستخدم الزعتر على نطاق واسع كغذاء وعلاج وأهم استعمالاته تكون ضد السعال والربو ومهضم وطارد للأرياح والغازات، يستخدم على هيئة مغلي بواقع ملء ملعقة صغيرة من النبات على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يشرب بواقع كوب بعد كل وجبة غذائية.

اليانسون Anise: واليانسون نبات عشبي معمر، وهو أحد النباتات العطرية المشهورة، ويستعمل من النبات الثمار والزيت الطيار، ويعرف علمياً باسم Pimpinella anisum. يحتوي على زيت طيار يضم ٧٠-٩٠٪ أثينول إلى جانب الميثيل شافيكول وفلافونيدات وفورانوكومارينات وحموض دهنية وستيرولات. تستخدم بذور اليانسون على نطاق واسع ضد المغص، وتطبل البطن والنفخ، ويعطى على نطاق واسع للأطفال كمضاد للمغص ويعطى ضد الربو وآلام الحيض والتهاب القصبات ومقشع للبلغم. يؤخذ من بذور اليانسون ما مقداره ملعقة كبيرة ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بواقع كوب بعد كل وجبه أو عند اللزوم.

البصل Onion: البصل له فوائد عظيمة، فهو قاتل للفيروسات والبكتيريا والفطريات ومضاد للسعال الديكي، ويستخدم لهذا الغرض على هيئة لبخة، وتصنع اللبخة بتقطيع البصل إلى شرائح، ثم تسخن تسخيناً خفيفاً، ثم توضع هذه الشرائح فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي وفوق الظهر والصدر أيضاً

لمعالجة التهاب الرئة. وبعد وضع الشرائح فوق المكان المطلوب يلف فوقه بقطعة قماش ثم يلف بعد ذلك بقطعة قماش أكبر وأسمك ويفضل قماش الصوف إن وجد، وتبقى اللبخة لمدة ١٢ ساعة، وتكرر هذه اللبخة كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله. ويمكن استخدام البصل مع العسل لعلاج نوبات السعال ونوبات البرد والربو وذلك بتناول ملء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من مزيج عصير البصل مع العسل.

أزهار البنفسج Heartsease:



نبات حولي أو ثنائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٨سم. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه عدا الجذور. يعرف علمياً باسم Viola tricolor. يحتوي النبات على فلافونيدات وساليسيلات المثيل وهلام وصمغ وراتنج وصابونين. يستخدم كمقشع لعلاج السعال المصحوب ببلغم ولعلاج السعال الديكي وهو مدر للبول ومضاد لالتهابات المثانة وضد الروماتيزم. والطريقة بأخذ ملعقتين كبيرتين من مسحوق البنفسج ووضعهما في وعاء، ويضاف لها نصف لتر من الماء المغلي ويترك مدة ١٥دقيقة، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب منه بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

التفاح الأمريكي أو الشامي:

ويستخدم هذا النوع من التفاح لعلاج نزلات البرد والسعال والالتهاب الشعبي والربو. ويحتوي التفاح على فيتامين (أ) وفيتامين (ج) وأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور وفيتامينات ومعادن أخرى

تساعد في علاج السعال. ويمكن تناول تفاحة واحدة بقشرها وبذورها بعد كل وجبة غذائية أو أكثر إذا استطاع المريض ذلك. ويمكن مزج التفاح المشوي مع سكر النبات المدقوق مع اليانسون وكمية ربع ملعقة من مسحوق الكركم الناعم. ويستخدم هذا المزيج لعلاج بحة الصوت والسعال والتهاب الحنجرة.

تمر + زبيب + تين مجفف: لقد وصف التمر كعلاج للسعال وللبلغم والتهاب القصبة الهوائية وذلك بعمل شراب مكون من ٥٠ جراماً من التمر المجفف و٥٠ جراماً من الزبيب الأسود و٥٠ جراماً من التين المجفف. يوضع هذا المخلوط في وعاء ثم يضاف له لتر من الماء ويوضع على النار ويترك يغلي في هدوء حتى تلين محتويات الوعاء، ثم يؤكل كما يؤكل الخشاف مقسماً على ثلاث دفعات بواقع دفعة واحدة بعد كل وجبة خلال اليوم الواحد. مع ملاحظة عدم استخدام هذه الوصفة من قبل مرضى السكر.

التين المجفف استخدمه الأقدمون علاجاً ناجعاً لعلاج السعال الديكي، حيث يشرب كوب من منقوع التين المجفف قبل الطعام يومياً ولمدة أسبوع، ويجب عدم استعمال هذه الوصفة من قبل مرضى السكر مهما كانت الأسباب.

ثوم + برتقال + عسل نحل: لعلاج السعال الديكي عند الأطفال يعطى الطفل ١٠-١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال مع إضافة ملعقة كبيرة من عسل النحل الأصلي ويشرب ذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

الجزر + مجموعة من الأعشاب: يبشر الجزر بشراً ناعماً ويغلى مع الماء حتى يهترئ ثم يضاف عليه كوب عسل دون أن يزاح الماء من الجزر، ويترك على النار حتى ينعقد، ثم تضاف ملعقة صغيرة مملوءة من كل من العود الهندي وقرنفل مطحون ودارسين وزنجبيل وهيل وجوز الطيب (حبة واحدة فقط) بعد سحقها، ويقلب جيداً حتى يصبح لون المخلوط متجانساً، يؤخذ من هذا المزيج بعد أن يبرد ملعقة صغيرة أو كبيرة حسب عمر المريض، وذلك بعد وجبة الطعام مباشرة حيث تنقي هذه الوصفة الصوت وتمنع السعال تماماً.



الجـمـيـز Sycomorus: والجـميـز شـجـرة كـبـيرة معمرة ويسمى التين البري، وهو شجر ذو فـروع كثيرة شبيه بالتوت الشامي وورقه أرق وأصغر من ورق التين.. والجـزء المستخدم مـن أشـجـار الجميز الأوراق والثمار الطازجة. وقد قال دواد الأنطاكي: إن ورقه يقطع الإسـهـال ويـدر الطـمث ومسحوقه مع السكر وزنـاً بوزن يقطع السعال وإن أزمـن، ولبنه يلصق الجراحات ويحلل الأورام، وإذا رضت أوراقه وأطراف أغصانه وثماره الناضجة وطبخ الكل حتى يتهري وصفي وعقد ماؤه بالسكر كان لعوقاً جيداً للسعال المزمن وعسر النفس والربو وكذلك عسر الهضم.

حصا البان Rosemary: وهو نبات عشبي معمر دائم الخضرة عطري يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين. ذو أوراق رفيعة خضراء تشبه أوراق الصنوبر. ويعرف حصا البان باسم إكليل الجبل، وهو عشب معروف ويحظى بتقدير كبير. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه. يعرف علمياً باسم Rosemarinus officinale وتحتوي على زيت طيار يشتمل على البورنيول والكامفين والكافور والسينيول. كما تحتوي على فلافونيدات وحموض العفص وحمض الروزمارينيك وثنائي التربينات وروزميرسين. وتستخدم العشبة كمنبهة ومقوية وقابضة ومضادة للالتهابات وطاردة للأرياح وضد السعال والربو. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشبة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٢ إلى ٣ أكواب يومياً بشرط أن يكون دافئاً؛ وذلك بعد الوجبات الغذائية مباشرة وبحيث يكون الكوب الأخير عند الخلود إلى النوم.

حشيشة السعال Coltsfoot: وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠سم لها سوق مزهرة بألوان صفراء ذهبية وأوراق قلبية الشكل. الأجزاء المستخدمة من النبات الأوراق والأزهار. يعرف النبات علمياً باسم Tussilago forfara ويحتوي على فلافونيدات ومواد هلامية وحموض العفص وقلويدات وفيتامين (ج) وزنك. وقد استخدمت حشيشة السعال منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل كدواء للسعال، وتدخن كوسيلة لتسهيل النفس والنزلات الصدرية. ويفيد منقوعه في علاج الالتهاب الرئوي ويشرب منه كوب أو كوبان خلال اليوم الواحد. ويحضر هذا المنقوع بنقع مقدار ملعقة كبيرة من العشبة على ملء كوب ماء بارد لمدة ١٢ ساعة.



مسحوق الحلبة والتين المجفف والتمر والسكر نبات: تؤخذ كميات متساوية من هذه المواد وتكون مسحوقة، ثم توضع مع ضعف حجمها من الماء ويغلى الجميع على نار هادئة ويقلب جيداً بين آن وآخر. ويؤخذ من هذا المغلي غير المصفى مقدار كوب واحد في اليوم على جرعات ثلاث أي بواقع ثلث كوب بعد كل وجبة غذائية. ويجب عدم استخدام هذه الوصفة من قبل مرضى السكر. ويمكن

استخدام مسحوق الحلبة بمفرده في تخفيف حدة السعال والربو وضيق التنفس؛ وذلك بغلي ما مقداره ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة في إناء به كوب من الماء ثم يصفى المغلي بعد عشر دقائق من بداية الغليان، ويمكن تحليته بقليل من السكر ويؤخذ هذا المغلي عند حدوث نوبة السعال أو ضيق التنفس.

الخبيز أو الخبازي Marshmallow: نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين له جذور بيضاء غليظة وأوراق قلبية الشكل وأزهار ذات لون قرنفلي. الجزء المستخدم من النبات الجذور والأوراق والأزهار. يعرف النبات علمياً باسم Althia officinalis ويحتوي النبات على ٣٧٪ نشاء و١١٪ هلام و١١٪ بكتين. كما يحتوي على فلافونيدات وحمض الفينوليك والسكرور والأسباراجين، يستخدم النبات على نطاق واسع، فقد أفاد الفيلسوف ثيوفراسطس نحو٣٧٢– ٢٨٦ قبل الميلاد بأن جذر الخبيز يؤخذ مع الخمر الحلو لعلاج السعال. وكان الخطمي ذات يوم مكوناً رئيساً في الحلوى التي تحمل الاسم نفسه مارش مالو، وما زالت تباع هذه الحلوى على نطاق واسع حتى وقتنا الحاضر وهي موجودة بالأسواق. والخبيز يلطف ويفرج السعال الجاف والربو القصبي والنزلة القصبية وذات الجنب، وتستخدم الأزهار غضة أو مجففة مسحوقة كنقيع ساخن على الجلد الملتهب للمساعدة في تلطيفه، ويمكن أن يعطى الجذر كمصاصة للأطفال عند طلوع الأسنان. وطريقة الاستخدام لعلاج السعال هي أخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، ثم يضاف لها الماء المغلي فوراً، وتغطى مدة عشر دقائق ثم تشرب بمعدل كوب مرة



بعد الغداء وأخرى عند الخلود إلى النوم، ويمكن مضغ ما تبقى في قاع الكوب من العشبة.

زيت الخروع وزيت التربنتاين: تعالج النزلات الصدرية المتمركزة في القصبات الهوائية بتدليلك الصدر بمزيج مكون من ملعقتين من زيت الخروع وملعقة من زيت التربنتاين الذي يباع جاهزاً في الصيدليات أو يمكنك تحضيره بنفسك. ويحضر هذا المزيج بوضع الإناء المحتوي على زيت الخروع في حمام مائي ساخن يغمره حتى ثلثيه ويضاف له زيت التربنتاين مع التحريك. يكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم.

الخس: إن تناول خسة واحدة في اليوم بمعدل ثلث خسة مع كل وجبة غذائية أكلاً مفيد جداً في علاج السعال الديكي عند الأطفال، ويجب غسل الخس جيداً قبل تناوله.



التيلو Linden: ويعرف بالزيزفون، وهو شجرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠ متراً لها لحاء (قشر) رمادي أملس وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة. الجزء المستعمل من النبات الأزهار. يعرف النبات علمياً باسم Tolia Spp تحتوي الأزهار على فلافونيدات وبالأخص مركب الكويرستين والكامفيرول وحمض الكافئيك وهلام وحمض العفص وزيت طيار وآثار من

مركبات شبيهة بالبنزوديازبين. وأزهار التيلو نافعة للصدر تسكن السعال وتسهل خروج البلغم وتدر إفراز العرق فتخفض درجة الحرارة وتسهل التنفس وتزيل كربته. تؤخذ ملء ملعقة من الأزهار وتوضع في كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مغطى مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب في الصباح وآخر عند الخلود إلى النوم.

بذور السفرجل + كنافة البحر: تستخدم بذور السفرجل مخلوطة مع كنافة البحر لعلاج السعال، حيث تؤخذ ملعقة كبيرة من بذور السفرجل وتسحق مع الكمية نفسها من سكر النبات بالإضافة إلى نصف ملعقة كبيرة من كنافة البحر، وتسخن وتسحق جميعها ثم يضاف لها كوب ونصف الكوب من الماء وتوضع على النار لمدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويؤخذ منه ثلاث مرات في اليوم ولمدة عشرة أيام بمقدار كوب كل مرة. أما الأطفال فيؤخذ ملء فنجان قهوة من النوع الصغير ثلاث مرات في اليوم.

عرقسوس Licorice: وقد تحدثنا بالتفصيل عن عرق السوس، وهو من النباتات المشهورة لاستخدامه على نطاق واسع، والجزء المستخدم منه هو الجذر الذي يباع على هيئته الكاملة أو علي هيئة مسحوق. ويستخدم عرقسوس لعلاج السعال، وربات البيوت في بريطانيا عندما يصيب السعال أحد أطفالهن يذهبن مباشرة لشراء مسحوق عرقسوس للعلاج وهو فعال جداً. والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب ثم يضاف لها نصف الكوب ماء؛ ويمزج جيداً ثم يشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل المرضى المصابين بفرط ضغط الدم.

الصنوبر Pine: والصنوبر شجرة مخروطية كبيرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠ متراً لها لحاء بني. الجزء المستعمل الأوراق والأغصان والسيقان والبذور والزيت العطري. يعرف النبات علمياً باسم Pinus solvestris تحتوي أوراق الصنوبر على زيت طيار يضم الفاوبيتا باينين وليمونين. ويعد الصنوبر بشكل عام مفيداً جداً لآلام الصدر ويكافح السعال ويؤخذ منقوع براعم شجرة

الصنوبر بنسبة ٢٥-٤٠ جراماً من البراعم المطحونة، وتوضع في لتر ماء بارد وتترك مدة ثلاث ساعات، ثم يصفى المنقوع ويشرب لعلاج الرشوحات والسعال والنزلات الصدرية والربو وأمراض الجهاز التنفسي.

لبان ذكر + بقدونس: يستعمل لبان الذكر والمعروف بالكندر أو لبنان شحري وهو من أفضل المواد لعلاج بعض أمراض الصدر مثل السعال والربو، وهو بجانب ذلك مقو للشعب الهوائية وطارد للبلغم. والطريقة أن يؤخذ مقدار ملعقتين صغيرتين مع مفروم حزمة بقدونس مغسولة جيداً ثم يغلى المخلوط مدة ٥دقائق ثم يصفى المغلي لكي يصبح في حدود كوب من مغلي اللبان والبقدونس، ويؤخذ نصف المغلي بعد الفطور والنصف الآخر بعد العشاء شريطة أن يكون دافئاً.

مربى الفجل والبصل: يؤخذ رأس فجل وينظف جيداً ثم تؤخذ بصلة كبيرة وتقشر ثم يفرم الاثنان مع بعضهما، ثم يذر فوق هذا المخلوط ملعقة كبيرة من السكر أو ملعقتا عسل نقي، ويحضر هذا المربى يومياً حتى لا يتغير طعم البصل، وتؤكل هذه الكمية بمعدل ثلثها بعد كل وجبة غذائية مع ضرورة حفظها في الثلاجة، وينصح مرضى السكر بعدم استخدامها.

الكزبرة Coriander: من المعروف أن الكزبرة العادية أو كزبرة البئر إن وجدت تستعمل لعلاج أمراض الصدر ونزلات البرد والزكام، كما أنها تستعمل طاردة للبلغم. ومغلي الكزبرة يفيد أيضاً في علاج الربو، ويشرب عادة مثله من الشاي، ويمكن تحليتها بالسكر أو العسل، ويشرب بعد كل وجبة غذائية مع ضرورة أكل باقي الكزبرة التي في الكأس مع سفها بالماء، ويمكن شرب آخر كوب عند الذهاب إلى النوم. والجرعة عبارة عن ملء ملعقة كبيرة مع ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب كما ذكر آنفاً.

قشر القرطم: قشر القرطم يخرج البلغم ويحلل الربو ويحسن السعال ويحد من شدته، ويفتح الانسدادات. وهو يعمل بأخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى كوب ماء مغلي ثم يغطى ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد عند الذهاب إلى النوم.

السكتة القلبية

أو ما يعرف بالجلطة أو النوبة القلبية

وهو عدم وصول الدم إلى القلب بشكل كبير أو انقطاع الدم عنه فيحرم القلب حينئذ من الأكسجين الذي يحتاجه، وإذا لم يعد الدم إلى السريان الطبيعي خلال دقائق، تبدأ أجزاء من عضلة القلب في الموت، وموت عضلة القلب يسمى سكتة أو نوبة قلبية، وتعرف عادة هذه العملية باحتشاء عضلة القلب Myocardial infarction ولأن هذا يحدث عندما لا تستطيع الشرايين التاجية أن تزود القلب بالقدر الكافي من الأكسجين، فإن الأطباء يشيرون عادة إلى النوبة القلبية على أنها نوبة تاجية Coronary والعرض الرئيس للسكتة القلبية هو حدوث ألم عميق وشديد ومستمر، ويكون شديداً في معظم الحالات في الصدر، ويمكن أن يمتد إلى الذراع اليسرى أو الرقبة أو الفك أو المنطقة التي تقع بين عظمتي اللوح، وقد يستمر الألم مدة ١٢ ساعة أو أكثر. ويصف من أصيبوا بالسكتة الألم بأنه ضغط كبير خلف عظمة القص يجعل الأمر يبدو وكأن الصدر يتم اعتصاره، وتشتمل الأعراض ضيقاً في التنفس وغثياناً وعرقاً وقيئاً ونبضاً سريعاً وضعيفاً واضطراباً في إيقاع ضربات القلب يسمى عادة بعدم اتساق النبض Arrhythmias الذي يتسبب في الموت المفاجئ لأكثر من ٥٠٠٠٠٠ شخص في الولايات المتحدة سنوياً. وبالرغم من التقدم الكبير في أساليب الإسعافات القلبية إلا أن هذا المعدل يتزايد عاماً بعد عام.

كيفية حدوث السكتة أو النوبة القلبية:

هناك ثلاثة أشياء تؤدي إلى النوبة القلبية وهي:

١- انسداد جزئي أو كلي لأحد الشرايين التي تزود القلب بالأكسجين، ويحدث ذلك في معظم الأحيان بواسطة جلطة دموية تسمى Blood clot عادة تكون الشرايين قد ضاقت بسبب سنين من المرض الذي تكونت خلاله لويحة أو صفيحة Plaque تتكون من التراكمات الدهنية الغنية بالكوليسترول والبروتينات والكالسيوم والمزيد من الخلايا العضلية التي تتراكم على جدران الشرايين، فيزداد سمك الجدار الشرياني ويمنع سريان الدم إلى عضلة القلب. ولا تؤدي خشونة جدران الشرايين نتيجة لتكون اللويحات إلى ضيق الشرايين فقط بل تسهل أيضاً تكون الجلطات الدموية على الأسطح الداخلية للشرايين، وعندما يتزايد حجم الجلطة، أو تنفصل عن مكان تكونها وتنتقل عبر الأوعية الدموية فإنها قد تسبب انسداداً كاملاً لأحد الشرايين التاجية مما يؤدي إلى حدوث نوبة قلبية.

٢- عدم اتساق ضربات القلب arrhythmia إلى الحد الذي لا يستطيع القلب ضخ ما يكفي من الدم لتغذية نفسه.

٣- قد تنفجر نقطة ضعيفة متمددة في جدار وعاء دموي تعرف عادة باسم الانورسما Aneurysma مؤدية إلى حدوث نزيف داخلي واضطراب في السريان الطبيعي للدم.

إن الأزمات النفسية أو الوجبات الدسمة أو زيادة الجهد في أثناء التدريب أو رفع الأثقال قد تكون باعثاً لحدوث نوبة قلبية، ولو أن هذه العوامل ليست السبب الأصلي في حدوث النوبة.

إن مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية عن معدلاتها الطبيعية تتزايد بالنسبة لمن لديهم تاريخ عائلي لأمراض القلب والمدخنين ومدمني المخدرات والمصابين بداء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبةالكوليسترول والدهون الثلاثية ومن يقضون معظم حياتهم في الجلوس ومن يعانون الضغوط العصبية.

تحدث ثلث نوبات القلب دون إنذار مسبق، أما باقي نوبات الذبحة الصدرية

وهو ألم في الصدر يزداد سوءاً بصورة نموذجية مع الضغط العصبي أو الإجهاد البدني ويذهب مع الراحة، وهو مثل النوبة القلبية نتيجة لنقص الأكسجين في عضلة القلب وإن كان ليس بالقدر الكافي لإحداث أضرار فعلية بنسيج القلب، ويشكو كثير من الناس من ذبحة متقطعة وضيق التنفس وإجهاد غير طبيعي في الأيام أو الأسابيع السابقة لحدوث النوبة القلبية. ويمكن أن يكون الشعور بحرقة الفؤاد الذي يدوم لأيام ولا يزول بتناول مضادات الحموضة، علامة على نوبة قلبية وشيكة.

الأعشاب الطبية والمكملات الغذائية الصحية المستخدمة للحد من حدوث السكتة أو النوبة القلبية وهي:

البرسيم الحجازي Red Clover: هو عشب معمر، سيقانه قائمة كثيرة الفروع، الورقة مركبة مكونة من ثلاث وريقات. الأزهار حمراء أو أرجوانية وتشكل الأزهار مصدراً مهماً لرحيق النحل، الموطن الأصلي للنبات أوروبا. الجزء المستخدم من النبات الأزهار. يعرف النبات علمياً باسم Trifolium Pratense تحتوي الأزهار على فلافونيات وأحماض فينوليه مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وأهم مكوناته ساليسيلات المثيل وكحول البنزيل، كما يحتوي على سيتوستيرول ونشاء وأحماض دهنية، والفلوفونيات الموجودة في الأزهار مولدة للأستروجين، يستعمل البرسيم الحجازي طارداً للبلغم ومضاداً للتقلص وتنظيم ضربات القلب والتهاب الشعب الهوائية والبحة ورشوحات الصدر واضطرابات المعدة.

بذور لسان الثور Borage: هو نبات حولي يحمل ساقه كثيراً من الفروع وأوراقه بسيطة متناوبة غير معنقة. الأزهار زرقاء اللون وتشبه في شكلها النجوم ومجمعة في عناقيد، وللأوراق رائحة وطعم الخيار الطازج، الموطن الأصلي لهذا النبات منطقة البحر الأبيض المتوسط ومنها انتشرت إلى أوروبا. الأجزاء المستخدمة من النبات الأغصان المزهرة والبذور وأحياناً الأوراق لوحدها أو



الأزهار لوحدها. يعرف النبات علمياً بالإسم Borago officinalis. تحتوي الأزهار والأوراق على مواد هلامية وحموض العفص وقلويدات البيرو ليزيدين السامة للكبد عندما تكون مفصولة.

يستخدم لسان الثور كشراب لإراحة القلب، وقد امتدح العشاب المشهور جون جيرارد الذي كتب سنة ١٥٩٧م فضائل النبات قائلاً: "الشراب المصنوع من الأزهار يريح القلب ويبعد السوداوية ويهدئ المجنون والمهتاج".

تستخدم بذور لسان الثور كمدرة للبول والعرق ومطرية للجلد والالتهابات والتقرحات الجلدية، مع ملاحظة عدم استخدام زيت بذور لسان الثور داخلياً على الاطلاق نظراً لسميتها.

ذنب الخيل Horsetail: نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٥ سم له ساق مفصصة يحمل أوراقاً إبرية على هيئة حزم دائرية. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وشمال إفريقيا وشمال آسيا والأمريكيتين، الجزء المستعمل جميع أجزائه الهوائية يعرف النبات علمياً باسم Equisetum arvense.

يحتوي النبات على كميات كبيرة من حمض السيليسيليك والسيليسات وفلافونيات وأحماض الفينوليك وقلويدات من أهمها النيكوتين ويحتوي النبات كذلك على ستيرولات وسيليكا. يستخدم نبات ذنب الخيل كلائم للجروح ويوقف الرعاف ويخفض لفظ الدم بالسعال، وله فاعلية عظيمة عند حدوث نزف في الجهاز البولي، وفي حالات التهاب المثانة والإحليل ومرض البروستاتا. كما يقوم على تنظيم وتنسيق ضربات القلب.

البوتونيا الطبية Betony: نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، أوراقه إهليجية، تحمل الأغصان سنابل زهرية قرنفلية اللون، الموطن الأصلي للنبات دول

أوروبا وفي آسيا وصولاً إلى القوقاز. يستعمل من النبات الأجزاء الهوائية، يعرف علمياً باسم Stachys betonica. يحتوي النبات على قلويدات رباعية وأهمها ستكادرين وبيتونيسين وتونسين وترايجونيللين وزيت طيار وحمض العفص.

لقد اعتبرت البتونيا دواءً شاملاً منذ الأزمنة الكلاسيكية، ويقال إنها تشفي ٤٧ مرضاً، ولطالما حظيت العشبة بتقدير كبير لعلاج الصداع، وتستخدم العشبة على نطاق واسع لتفريج الكرب العصبي والتوتر، ويقول العشابون الإنجليز: إن العشبة تحسن الوظائف العصبية وتؤخذ لعلاج الأعصاب التالفة وشكاوى ما قبل الحيض وضعف الذاكرة والتوتر، كما تعمل على إيقاف نزيف الأنف، أما فيما يتعلق بالقلب فتقوم على تنسيق ضربات القلب وتخفض ضغط الدم.

الثوم Garlic: تحدثنا في موضع آخر عن الثوم، وأهم تأثيراته أنه يخفض الكوليسترول وضغط الدم ومضاد جيد للميكروبات والفطريات والفيروسات: وتوجد مستحضرات كثيرة منه للكوليسترول والضغط المرتفع.

بذر الكتان Linseed: تحدثنا أيضاً في موضع آخر عن بذور الكتان، وهي تستخدم على نطاق واسع لكثير من المشكلات المعوية والصدرية، فهي تلطف الجهاز الهضمي وتمتص السوائل وتعمل كملين، كما تستعمل بذور الكتان لتخفيض الكوليسترول وضغط الدم.

الزعرور الشائك Hawthorn: نبات الزعرور عبارة عن شجرة شائكة ذات اوراق صغيرة وأزهار بيضاء وثمار حمراء اللون على شكل عنبات، الجزء المستخدم الازهار والثمار، يعرف النبات علمياً باسم Crataegus oxyacantha تحتوي الأزهار والثمار على فلافونيات ومن أهمها مركبا الروتين والكويريستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات مولدة للسيانوجين، وكذلك أمينات وكومارنيات وحمض العفص. أهم استخدامات الزعرور مقو للقلب موسع للأوعية الدموية ومرخ ومزيل للسموم ومخفض لضغط الدم ولعلاج الذبحة الصدرية ومرض الشريان التاجي وضد قصور القلب الاحتقاني المعتدل وضربات القلب غير

المنتظمة. كما أن الزعرور يرفع ضغط الدم المنخفض. ويقوم على تقوية الذاكرة ويعمل على تحسين دوران الدم ويزيد الأكسجين فيه.

المكملات الغذائية المستعملة ضد النوبة القلبية :

الكولين: يستعمل ما مقداره ١٠٠٠ ملجم يومياً، حيث يساعد في ازالة الدهون من الكبد والدم.

الأنزيم المساعد Qio: يؤخذ ما مقداره ١٠٠ ملجم يومياً، وهو يحسن من وصول الأكسجين إلى عضلة القلب ويقي من حدوث نوبة قلبية ثانية.

فيتامين هـ: يبدأ الشخص بـ ٢٠٠ وحدة دولية يومياً تزداد ببطء إلى ٨٠٠ وحدة دولية يومياً، في حالة تناول مضاد للتجلط يجب ألا تتعدى ٤٠٠ وحدة دولية إلا بعد استشارة الطبيب المعالج، ويقوم فيتامين هـ كمضاد للأكسدة ويحسن الدورة الدموية ويزيد من سيولة الدم مما يقلل من حدوث التجلط.

السلينيوم: يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكرو جرام يومياً وهو عادة مرتبط بأمراض القلب.

الكروم: يؤخذ بمعدل ١٠٠ ميكرو جرام يومياً، وهو يساعد على زيادة تركيز البروتينات الدهنية عالية الكثافة (الكوليسترول المفيد).

الكالسيوم: بمعدل ٦٥٠٠ ملجم يومياً، وهو يحافظ على انتظام ضربات القلب الطبيعي وضغط الدم.

فيتامين ب١: بمعدل ٥٠٠ ملجم ٣ مرات يومياً مع الوجبات؛ لأن نقصه يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.

فيتامين ج: بمعدل ٣٠٠٠ إلى ٦٠٠٠ ملجم يومياً حيث يساعد على سيولة الدم ويقي من جلطاته وأضرار الشقوق الحرة.

تـوصيات:

- عدم تناول اللحوم الحمراء أو الأطعمة المتبلة أو الملح والسكريات والدقيق الأبيض والأطعمة المقلية والقهوة والشاي الأسود والمياه الغازية والمنبهات والتدخين وكذلك تجنب دخان الآخرين.

- اشرب ماء الشعير بكثرة طوال اليوم.

- صم ثلاثة أيام من كل شهر لتطهير الجسم وإزالة السموم.

- قلل من تناول فيتامين (د) ولا تحصل عليه من طريق اللبن كامل الدسم.



السكتة المخية

هي مرض مخي، يحدث فجأة ومن أعراضه الظاهرة عجز في حركة الجسم الإرادية، وضياع في الإحساس قد يبلغ فقدان الوعي.

ويعرف هذا المرض عند العرب بالسكتة، وهو السكوت الذي يحدث بعد الضجة، أما الأوربيون فيسمونه بالخبطة (Stroke) كما تخبط رجلاً بعصاً على رأسه فتفقده الوعي. أما الاسم الطبي لهذا المرض فهو Apoplexia وهذا الاسم أعطاه الطبيب الإغريقي الأول أبقراط، ويعني الضربة أو الخبطة.

- ما هي أسباب السكتة المخية؟

في مرضى القلب قد يحدث لديهم تخثر في أحد خزانات القلب أو فوق أي صمام من صماماته، ثم يحمل الدم هذه الخثرة أو الجلطة (Clot) حتى إذا وصلت المخ استقرت في أحد أوعيته الدموية فتسده، وينتج عن ذلك انسداد يمنع الدم عن الجريان فلا يصل إلى أجزاء المخ الذي كان يزوده هذا الوعاء الدموي بالغذاء وبالأكسجين، وحينئذ يتعطل عمل هذا الجزء من المخ، وتتعطل بالتالي كل الوظائف في الجسم الذي كان هذا الجزء من المخ مصدرها، وانسداد هذا الوعاء (Embolism) يقع بغتة، وعلى الفور تظهر كل أعراض السكتة المخية.

وتقع السكتة بسبب آخر وبالأخص يقع ذلك في المسنين نظراً لضعف الدورة الدموية، وذلك بسبب تخثر في الدم يقع في المخ نفسه فيفسد به الوعاء

(Thrombosis) وهذه الحالات من المرض أهون وأكثر أملاً، والشفاء من تلك السكتة التي تحدث بسبب نزيف في المخ تنشأ عن تمزق وعاء دموي فيه، إن أخطر صور للسكتة المخية وأكثرها شيوعاً هي تلك التي تحدث بسبب تمزق وعاء دموي في المخ.

إن الأوعية الدموية بالمخ يجري عليها ما يجري على الأوعية الدموية بسائر الجسم، وعليه يصيبها تغيرات تفسدها بعد منتصف العمر. وهذه التغيرات تصيب الأوعية الدموية الصغيرة، كما تصيب الأوعية الدموية الكبيرة، وتجعلها سهلة الكسر، وتقل مقدرتها بتغذية المخ، وهذا يعني أن مادة المخ المجاورة لهذه الأوعية يصيبها الفساد وتصبح لينة، وهذا الحال يرتد إلى الأوعية نفسها إذ تفقد صلابتها التي كانت تغمرها من حولها فتنثني هنا وهناك إلى التوسع والتمدد والتورم، وحينئذ يخرج الدم من الوعاء وينساب في المخ، وقد يكون هذا النزف قليلاً وقد يكون في موضع من المخ لا يسبب اضطراباً كبيراً. ولكن إذا كان النزف بسبب انفجار وعاء دموي كبير، وبالأخص إذا ارتشح الدم النازف إلى التراكيب المهمة الموجودة في قاعدة المخ، تحدث عند ذلك السكتة المخية، وقد يعقبها الموت بعد مدة قصيرة، ولكن أيضاً قد يحدث أن الدم الراشح قد يمتصه المخ وعندئذ لا تزداد الحالة سوءاً ويمكن للمريض أن يتماثل إلى الشفاء ولكن يبقى غالباً بعض الشلل الذي حدث نتيجة للسكتة، ويمكن لمرضى السن المتقدم أن يحدث لديهم أي شيء يميل لضغط الدم في المخ إلى الارتفاع، ومن الأمثلة على ذلك الغلو في الطعام والشراب، والجهد الزائد الذي يبذله الجسم أو يبذله العقل، والانفعالات العنيفة وحتى الانحناء وكذلك غرفة النوم الذي يزداد دفئها والتعرض لحرارة الشمس، كل هذه قد تسبب الانفجار والسكتة المخية.

ما هي أعراض السكتة المخية؟

إن الأعراض تختلف باختلاف شدة المرض والسبب ومقداره، وكذلك في أعقابه، ولكن يمكن القول إن نصف أعراض الإصابة ظاهرة محددة المعالم

فنقول إن الإصابة تأتي المريض في العادة فجأة أو نحو ذلك، فيفقد المريض على الفور وعيه وكل حركة إرادية، ويرقد وكأنما هو نائم نوماً عميقاً، وتظهر على وجهه حمرة، وتكون ضربات قلبه بطيئة وتنفسه يصحبه شخير، وحدقتا عينيه لا يؤثر فيها الضوء وقد ضاقتا، والشلل يشمل عادة أحد الجانبين، ودليله رفع الذراع مثلاً، والمريض فاقد الوعي، فهي عندئذ تسقط إذا تركها ماسكها كما يسقط الحجر.

وفي خلال فقدان الحس هذا قد يحدث الموت بعد ساعات قليلة، أو قد يعود المريض بالتدرج إلى وعيه، وفي هذه الحالة يبقى الجانب المشلول على شلله (Hrmiplegia) وأحياناً يلاحظ أن بعض القوى العقلية قد تلفت. ولكن الإصابة قد تحدث ولا يفقد المريض وعيه.

وأحياناً عندما يقع النزيف في المخ متدرجاً تظهر الأعراض متدرجة كذلك حتى لتستغرق عدة ساعات.

إن أخطر وقت للسكتة المخية هو اليومان أو الثلاثة أيام التي تعقب الإصابة، وأخطر ما في هذه الساعات الأربع والعشرون الأولى. ففي هذه المدة قد يزيد النزيف، وقد يعود بعد أن كان قد انقطع وذلك بسبب تحرك المريض أو إزعاجه إزعاجاً ترفضه الحكمة، أو بسبب نقله مسافة بعيدة. وعلى أي حال فالخطر يظل باقياً مدة ثلاثة أسابيع أو نحو ذلك.

ما هو علاج مريض السكتة المخية؟

لا يوجد علاج ما دام المريض فاقداً للوعي ويجب العناية بالمريض، والسكون التام والجسم راقد والرأس مرفوع على وسادة غير مرتفعة، والدفء ضروري لسطح الجسم والبرودة للرأس نافعة، ويجب استدعاء الشخص الذي يمكنه التصرف في نوع العلاج فوراً.

هل هناك أدوية عشبية تمنع حدوث السكتة المخية؟

نعم هناك العديد من الأدوية العشبية التي تحد من حدوث السكتة المخية وأهمها ما يلي:

الثوم Garlic: لقد تحدثنا عن الثوم مرات عديدة، ولعلاج عدة أمراض ولكن الثوم كما قال الدكتور دوك يعد أفضل مادة ضد الجلطة، فالثوم يحتوي على مركبات مضادة لتخثر الدم أكثر من أي عشب آخر. وهو من أعظم الأعشاب منعاً للإصابة بجلطة القلب نظراً لعمله على تخفيف لزوجة الدم الذي يساعد في تنظيم عملية الضغط، ونفس التأثير لمنع السكتة المخية. ويجب الإكثار من أكل الثوم مع المطبوخات، كما يوجد مستحضر مقنن من الثوم يمكن استعماله بأمان، ويوجد على هيئة كبسولات يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية التكميلية.



الجنكة Girkgo: تستعمل أوراق وبذور الجنكة على نطاق واسع في أوروبا لعلاج مشاكل السكتة وكذلك فقدان الذاكرة وحفظ التوازن، وقد أوضحت بعض الدراسات أن هذا النبات يزيد من تدفق الدم إلى المخ، وقد أدخل البروفسور تيلر عميد كلية الصيدلة سابقاً في جامعة بوردو في ولاية إنديانا مدينة لافيات قد أدخل الجنكة رسمياً في أحد علاجات السكتة المخية، وقد ذكر ذلك في كتابه بعنوان (Herbs of choice) كما أكد أن الجنكة تساعد في تخفيض هشاشة الشعيرات الدموية الدقيقة في المخ وبالتالي تمنع تكون السكتة، وفي أوروبا يستعمل المسنون نبات الجنكة بشكل منتظم، وقد بدأت تنتشر بكثرة بين المسنين في الولايات المتحدة الأمريكية أيضاً. ويوجد من الجنكة مستحضرات كثيرة تباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية وربما في بعض الصيدليات، ويمكن للشخص أن يستعمل الجرعات ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ ملجم في اليوم الواحد، ولكن يجب عدم زيادة الجرعة عن هذا الحد. حيث إن الجرعات الكبيرة تسبب الإسهال وعدم الاستقرار.



القطيفة Pigweed: القطيفة نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى متر واحد، أوراقها خضراء إلى أرجوانية كبيرة، وللنبات حزم من الأزهار الصغيرة قرمزية اللون وتوجد على هيئة سنابل كثة في قمة النبات.

تستعمل الأجزاء الهوائية من النبات فقط، وموطن النبات الأصلي هو الهند، وهي تزرع في الحدائق للزينة نظراً لجمال منظرها.

تحتوي القطيفة على حمض العفص ومادة صباغية حمراء اللون تستخدم في تلوين الدواء والطعام، كما تحتوي على كمية كبيرة من معدن الكالسيوم.

تستخدم القطيفة لخفض ضغط الدم وضد الإسهال، ويؤخذ مغلي القطيفة كعلاج في حالات النزيف الحيضي الشديد، كما تستخدم كغرغرة لتلطيف التهابات الحنجرة وتسريع شفاء قروح الفم، ويرجع استخدامها في منع السكتة المخية إلى احتوائها على كمية كبيرة من الكالسيوم.

الصفصاف Willow: تعد قشور الصفصاف الأسبرين الطبيعي ومن المعروف أن مستحضر الأسبرين يستعمل كجرعات صغيرة لوقف أو منع السكتة المخية، حيث يعمل على إسالة الدم اللزج، وقشور الصفصاف تحتوي على مادة الأسبرين، وكثير من الناس يفضلون قشور الصفصاف على الأسبرين الصناعي حيث يؤخذ ملء ملعقة من قشور الصفصاف وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، هذه الوصفة تمنع حدوث السكتة المخية.



الجزر Carrot: كلنا نعرف الجزر، لكن قد يخفى على كثير من الناس أهمية الجزر في صحة الإنسان، ففي دراسة عملت في هارفرد على ٧٨٢٤٥ ممرضة استعملن الجزر في تلك الإصابة مع قليل من السبانخ اتضح انخفاض خطر الإصابة بالسكتة المخية. وقد وجد أن النساء اللاتي يتناولن الجزر خمس مرات في الأسبوع كانت نسبة السكتة المخية أقل بنسبة ٦٨ ٪ من النساء اللاتي يأكلن الجزر بمعدل مرتين في الشهر فقط.

وحيث إن الجزر غني جداً بمادة البيتاكاروتين ومواد كاروتونية أخرى وكل هذه تنتمي إلى مجموعة فيتامين (أ) فإن هذا هو السبب في فائدة الجزر ضد السكتة المخية، وفي دراسة أخرى على الجزر اتضح أن الناس يمكن أن يقللوا من خطر إصابتهم بالسكتة المخية لو تناولوا ٥٤ ٪ من وجباتهم بالفواكه والخضر ويقع الجزر في مقدمتها وكذلك الخضر أو الفواكه التي تحتوي فيتامين ج، هـ.

الفاصوليا الإنجليزية English pean: الفصوليا الانجليزية والمعروفة علمياً باسم Pisum. Soticum وهي من فصيلة البقوليات التي من ضمنها اللوبيا والفاصوليا العادية والفرنسية وفول الصويا واتضح أن الفاصوليا الانجليزية تحتوي على مركب الجنزتين (Genistein) الذي يعمل على منع حدوث السكتة المخية، كما بينت الدراسات أن هذا المركب الذي يوجد ليس فقط



في الفاصوليا الانجليزية وإنما في جميع أنواع الفاصوليا وفول الصويا يمنع أيضاً حدوث السرطان، وقد عملت دراسة على عدة سيدات بعضهن تناولن الفاصوليا الإنجليزية بشكل مستمر والأخريات لا يأكلن الفاصوليا إلا في أوقات متباعدة فاتضح أن النساء اللاتي يأكلن الفاصوليا مع الطعام اليومي لم يصب أي منهن بسرطان الثدي فيما أصيب عدد كبير من الأخريات اللاتي يتناولن الفاصوليا في أوقات متباعدة بذلك المرض، كما وجد أن تناول هذا النوع من الفاصوليا يمنع أيضاً الإصابة بجلطات القلب.



الأناناس Pireapple: الأناناس من الفواكه اللذيذة، وقد وجد أنه يحتوي على مادة تسمى (بروميلين bromelin) وقد أكد أن هذا المركب هو أفضل مركب لتحطيم البروتين، كما أن هذا المركب مضاد لحدوث السكتة المخية، وعليه فإن تناول الأناناس باستمرار يحمي الإصابة بالسكتة المخيةوكذلك جلطة القلب.وينصح الأطباء الناس الإكثار من أكل الأناناس.

الحومان ليفي الورق BU GU ahi: ويعرف علمياً باسم Posoralea corylifolia من فصيلة البقوليات وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٩٠ سم له أوراق بيضوية وأزهار صفراء تشبه أزهار البرسيم وثمار قرنية تحمل بذوراً سوداء، والموطن الأصلي للنبات جنوب وجنوب شرق آسيا ويزرع في الصين.

الأجزاء المستعملة من النبات البذور. وتحتوي البذور على مركب الجنستين Genistein والبذور تحتوي على كمية أكبر من هذا المركب من فول الصويا، كما تحتوي على البسورالين والايزوبسورالين والبافاتشين، وتستعمل بذور النبات كمادة مقوية في الصين، ويستعمل لعلاج العنة (الضعف الجنسي) والقذف السريع ورفع الحيوية وكذلك لآلام أسفل الظهر والتبول المتكرر وسلس البول، كما تستخدم كمانع لحدوث السكتة المخية.



الأخدرية المحولة Evening primrose: سبق الحديث عن الأخدرية المحمولة في مواضع سابقة، ولكن حديثنا اليوم عن تأثيرها كمانعة لحدوث السكتة المخية. الجزء المستعمل من هذا النبات الأوراق وقشور الساق والأزهار والبذور وزيت البذور، ويعد زيت بذور الأخدرية المحمولة غني جداً بالأحماض الدهنية الأساسية لا سيما حمض اللينولينيك، وحمض الغاماالينولينيك ويعود مفعول النبات على الحمض الأخير هو أساس البروستاجلاندين وغالباً ما يمزج الزيت مع الفيتامين للحيلولة دون الأكسدة. ويعد المركب غاماالينولينيك أسد ذا تأثير قوي مضاد لتكون الجلطات ومخفض لضغط الدم. وتعد الأخدرية المحمولة من الأعشاب المفيدة جداً لمنع حدوث السكتة المخية وكذلك لأمراض القلب.

الزنجبيل Ginger: والزنجبيل معروف لدى كل البشر ومن أشهر الأعشاب استعمالاً، وفي دراسة عملت في الهند أخذ حوالي ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل يومياً ولمدة أسبوع، ووجد أن هذه الجرعة تعمل على إيقاف ١٠٠ جرام من الزبدة التي يمكن أن تعمل السكتة.

ويجب الإكثار من الزنجبيل مع المأكولات وخاصة الطعام المطبوخ، ويمكن شرب الزنجبيل يومياً مستعملاً ملعقة صغيرة إلى ملعقتين على ملء كوب ماء مغلي ويشرب مرة واحدة كل يوم.

السبانخ Spinach: السبانخ التي يعرف علمياً باسم Spinacia oleracia وقد عملت دراسة على السبانخ في جامعة توفتس ببوستن وجامعة ألاباما حيث اتضح أن حمض الفوليك (فولات) الذي يحتويه السبانخ وكذلك بعض النباتات



الأخرى من نفس الفصيلة أعطت نتائج جيدة ضد تكون الجلطة القلبية أو السكتة المخية، ويؤيدون أكل الخضار التي تحوي حمض الفوليك مثل السبانخ والقنبيط والملفوف والهليون والكرفس والبامية والقطيفة.

الكركم Turmeric: لقد أثبتت كل الدراسات التي أجريت على الكركم أن المركب الرئيس في الكركم المعروف باسم كوركومين يساعد بشكل كبير للحد من تكوين الجلطة.

ويمكن استعمال كبسولات الكركم الموجودة في محلات الأغذية الصحية التكميلية إذا عمل مسحوق من الكركم وأخذت منه ملعقة صغيرة يومياً. كما يمكن استعماله مع الرز المطبوخ أو مع أي مأكولات أخرى، فهو يعد من التوابل المشهورة.

نصائح:

يقول تقرير نشر في مجلة Jourmal of the American medical Associtation إن خطر الإصابة بالسكتة المخية ينخفض بنسبة ٢٢ ٪ بمجرد أكل الشخص الخضار والفاكهة على الأقل مع ثلاث وجبات كل يوم. كما أن معهد السرطان الوطني نصح الناس بأكل الخضار والفواكه خمس مرات في اليوم من أجل تفادي حدوث السرطان، وتقول دراسة بريطانية: إن نصف برتقالة يومياً -والتي تحتوي على فيتامين ج- تقلل الإصابة بالسكتة المخية.



السمنة

السمنة تشكل جهداً كبيراً على جسم الإنسان، وتؤدي إلى قصر عمره مع أن الاعمار بيد الله سبحانه وتعالى. والسمنة ربما تعرض صاحبها إلى مضاعفات كثيرة هو في غنى عنها مثل إرهاق القلب وضيق التنفس والتعرض لتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والتبول السكري وأوجاع الظهر والمفاصل والأربطة التي تربط العظام والفقرات مع بعضها، بالإضافة إلى كثرة الأمراض المعدية وعلى القدرة على ممارسة الألعاب الرياضية أو حتى المشي الذي هو من أوجب وأبسط أنواع الرياضات.

أسباب السمنة أو البدانة :

من أهم أسباب السمنة الإفراط في تناول الطعام، حيث يزيد الوزن، أو ينقص نتيجة لزيادة قلة الأكل عما يحتاجه الجسم من السعرات الحرارية. ويمكن تعريف السعر الحراري بأنه كمية الطاقة الناتجة عن كمية معينة من الطعام، فكلما حصل الشخص على كمية أكبر من السعرات الحرارية عما يحتاجه فإن هذه السعرات الزائدة تتحول إلى دهون، وتخزن على هيئة شحوم في الجسم. أما إذا أكل الشخص كمية من الغذاء تحتوي على سعرات أقل مما يحتاجها الجسم فإن الجسم يحول جزءاً من دهنه إلى طاقة.

وتحتاج النساء الحوامل والأطفال إلى كمية زائدة من السعرات الحرارية لعملية النمو، ولكن الزيادة في تناول الطعام عن حده المطلوب يزيد دون شك من الدهون في الجسم. وتؤدي كمية الطعام دوراً أساسياً في زيادة الوزن مقارنة

بنوعية الطعام. وقد يتناول الأشخاص البدناء أو ذوو الوزن الطبيعي والنحفاء كمية متساوية من الطعام، لكن الاختلاف الناتج في الوزن يكون سبب اختلاف العلاقة بين كمية الطعام المتناولة وكمية الطاقة المستخدمة في الحال.

ويوجد في الدماغ مراكز مسؤولة عن الشهية والجوع والشبع، تعطي هذه المراكز الشعور بهذه الأحاسيس وتجعلك توقف الطعام عندما تجد القدر الكافي منه. وتجعل هذه المراكز الشخص يأكل كمية كافية لإمداد الجسم بطاقة تكفي لاحتياجه. وعلى حين أن مراكز التغذية تجعل الشخص يقدم على الطعام فإن مراكز الشبع تعمل على كبح أو إيقاف مراكز التغذية؛ مما يجعل الشخص راغباً في التوقف عن الأكل. وآلية عمل مراكز التغذية والشبع معقدة جداً. وهناك عدة أسباب تساعد في إرباك عمل هذه المراكز مثل الضغوط النفسية والخواص الوراثية. ومن الأمثلة على ذلك إصابة الشخص بخيبة أمل كبيرة تؤدي إلى إيقاف جميع النشاطات البدنية. وفي مثل هذه الحالة يأكل الشخص كمية أكبر مما اعتاد عليه مما يسهم في زيادة الوزن، بينما نجد أشخاصاً آخرين تزداد الحركة لديهم في حالة الخيبة والأمل مما يساعد في نقص الوزن.

ويقول بعض العلماء: إن إعطاء الأطفال الرضع كمية كبيرة من الأكل فوق ما يحتاجونه يسهم في زيادة عدد الخلايا الدهنية لديهم، وهذه الخلايا لها القدرة على تخزين الدهون بسهولة، مما يجعل هؤلاء الأطفال عرضة للإصابة بالبدانة طوال حياتهم.

أما السبب الثاني من أسباب البدانة فهو خمول الجسم، فعندما يكون الجسم خاملاً فإن ذلك يسهم في زيادة الوزن في جميع الأعمار، وهذا يظهر خاصة لدى الأطفال والمراهقين، ويتناول البدناء اليافعون كمية لا تزيد عما يأكله الأشخاص الطبيعيون، فقد يأكلون أقل من غيرهم ولكنهم في الحقيقة خاملون، وبالتالي عند تناولهم الأكل فإنهم يلتهمون كمية تفوق حركتهم البدنية، وهذا يتحول إلى دهون مما يزيد في الوزن.

والسبب الثالث هو الوراثة، فقد استطاع العلماء التعرف على الكثير من العلاقة بين البدانة والوراثة لدى الحيوانات وبالاخص الفئران. وتعتمد هذه

العلاقة على المورثات (الجينات)، فالمورثات تمثل وحدة الخلية التي تحدد الخصائص الوراثية. وقد اكتشف العلماء آلية مراكز الشبع في الدماغ، بينما تؤدي هذه المورثات إلى جعل أجسام هذه الفئران تفرز كمية كبيرة من مواد كيميائية تسمى الهرمونات. وهذه الهرمونات تساعد على زيادة الوزن في الفئران بسهولة، الأمر الذي يجعل استهلاك هذه الدهون صعباً. كما أن هناك مورثات تجعل بعض الفئران أكثر بدانة من الأخرى عندما تعطى كمية من الطعام تحتوي على نسبة عالية من الدهون مع قلة الحركة.

أما في الإنسان فإن دور المورثات لم يكن معروفاً تماماً كما هو الحال في الحيوانات، ولكن الباحثين وجدوا أن هناك دلائل على أن بعض الأشخاص لديهم الاستعداد للبدانة دون غيرهم بسبب المورثات. ففي دراسة أجريت على طلاب في المراحل الثانوية وجد أن ٨ ٪ فقط من الطلاب البدناء ينتمون لآباء نحفاء. وبين العوائل التي يكون فيها أحد الوالدين بديناً وجد أن ٧٠ ٪ من الأطفال بدناء. وبين العوائل التي تضم والدين بدينين، كانت نسبة ٨٠ ٪ من الأطفال بدناء. كما أوضحت هذه الدراسة أن الطفل الناشئ داخل عائلة بالتبني لا تظهر فيه هذه الحالات الوراثية.

والسبب الرابع في البدانة هو الأمراض والأسباب الأخرى، فقد تحدث البدانه نتيجة لوجود أمراض معينة فإصابة بعض الغدد الدرقية قد يجعل هذه الغدة تفرز كمية كبيرة من الهرمونات إلى الدورة الدموية، وهذه الهرمونات بدورها تؤثر على مراكز الشبع والتغذية الموجودة في الدماغ، وإضافة إلى ما سبق فإن البدانة قد تحدث نتيجة إصابة مراكز الدماغ الخاصة بالتغذية والشبع، وذلك إما بواسطة الإصابة في حوادث أو بالعدوى بالأمراض أو بوساطة الورم السرطاني.

تأثير الأدوية الكيميائية والعشبية في انقاص الوزن:

تؤثر الأدوية الكيميائية والعشبية في إنقاص الوزن، إلا أن هناك تأثيرات سلبية للأدوية الكيميائية، فقد استخدم العقار Dinitrophenol لإنقاص الوزن إلا أن هناك أعراضاً جانبية صاحبت استعماله مثل ظهور طفح جلدي وحمى والعمى وأحياناً الموت، وقد أوقف استعمال هذا العقار.

وفي الستينيات ظهر استعمال عقار الامفيتامين (Amphetamines) ولكن اتضح أن لهذا النوع من العقاقير تأثيرات نفسية جانبية، إحدى هذه التأثيرات ظهور أعراض الإدمان؛ ولهذا حذر الأطباء من استعمال هذا النوع من الأدوية لإنقاص الوزن، وفي عام ١٩٩٦ م رخصت منظمة الأغذية والدواء الأمريكي (FDA) بعقار (REDNX) والمعروف علمياً بإسم DEXFENFLURAMINE ويعد هذا العقار نوعاً من عقار آخر خاص بالتخسيس هو Fenfluramin المعروف تجارياً باسم Pondimin والذي كان موجوداً في الأسواق العالمية منذ السبعينيات، واستعمل هذا العقار مع عقار آخر هو Phenteramine المعروف باسم (lonamin.Fastin.Adipex- P) ويعرف شعبياً باسم Fen – Phen وهو مشابه في تأثيره للإمفتامين، وقد ارتفع استعمال عقار Redux وعقار Fen – Phen في عام ١٩٩٧ م حيث استعمل أكثر من مليوني أمريكي العقار الأول بينما استعمل العقار الثاني حوالي ستة ملايين شخص، وفي أواخر عام ١٩٩٧ م سحبت هذه العقاقير من على أرفف الصيدليات بعد أن قامت منظمة الغذاء والدواء الأمريكي باختبار قلوب ٢٩١ مستعملاً، حيث اتضح خراب صمامات قلوبهم، وقد حصل هذا الخراب بعد استعمال تلك الأدوية. وما زال يستعمل حالياً عقار مركب من Phenylpropanolamine أحد مشتقات الأفدرين مع الكافئين، وهذا المستحضر أخف من عقار الامفيتامين، ولكن له الصيغة الكيميائية نفسها والتأثير على الجسم ذاته، ولكن اتضح أنه مع الاستعمال الطويل أو مع زيادة الجرعة يسبب الإدمان.

أما الأدوية العشبية المستعملة لإنقاص الوزن فقد ثبت فعاليتها وقلة أعراضها الجانبية، ومن الأدوية العشبية المستخدمة لإنقاص الوزن ما يأتي:

بذور لسان الحمل Plantain: توجد عدة أنواع من لسان الحمل مثل: لسان الحمل البيضوي المعروف علمياً باسم Plantago ovata ولسان عشبة البراغيث Plantago psylium ولسان الحمل الهندي Plantago Indica وهذه الأنواع الثلاثة تستخدم منذ آلاف السنين، يزرع لسان الحمل على نطاق واسع من أجل



قشور ثمره وبذوره التي تستخدم لعلاج المشاكل المعوية. يحتوي لسان الحمل على مواد هلامية وزيتاً ثابتاً ومواد نشوية. وفي دراسة إيطالية قام البحاث بإعطاء جرعات من بذور لسان الحمل بمقدار ٣ جرامات تذاب في كوب من الماء وتشرب قبل الأكل بثلاثين دقيقة لعدد من النساء البدينات وقورنت بنساء أخريات بالبدانة نفسها يتبعن حمية خاصة فوجد أن النساء اللائي أعطين بذور لسان الحمل نقص وزنهن بمعدل ٦٠ ٪ أكثر من الأخريات.

وفي دراسة أجراها علماء روس وجدوا أن التأثير المخفض للوزن كان نتيجة للمواد الهلامية الموجودة في بذور النبات. ويوجد حالياً مستحضر من لسان الحمل تحت اسم Psylium، حيث تؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة من المستحضر وتخلط مع ملء كوب عصير أو ماء ويشربه قبل الوجبة. مع ملاحظة أنه إذا حصلت لديك حساسية لهذا العقار فأوقفه مباشرة ولا تستعمله مرة أخرى.

الفلفل الأحمر (الشطة) Red Pepper: وتوجد أنواع من الفلفل الأحمر إما الطويل أو المدور. وقد أجرى البحاث دراسة على الفلفل الأحمر في معهد التقنية بأكسفورد في بريطانيا، حيث قاسوا نسبة عملية الأيض عند الأشخاص البدناء الذين يستعملون غذاء متوازناً، حيث أضافوا لغذائهم ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل لكل وجبة فأبدت الدراسة أن الأشخاص الذين أضيف إلى غذائهم الفلفل الأحمر والخردل ارتفع معدل أو نسبة الأيض لديهم بنسبة ٢٥٪، وعليه فقد قالوا إذا كنت تريد إنقاص وزنك فعليك بإضافة الفلفل الأحمر والخردل إلى وجبات طعامك اليومي.

حشيشة القزاز Chickweed: ويشتهر هذا النبات بشعبيته كمادة مخفضة للوزن، ويعرف علمياً باسم (Stellaria Media). ويؤكل هذا النبات نيئاً مع السلطات وبعضهم يغليه أو يسلقه ويأكله بعد السلق مثله مثل أي خضار. وموطن هذه العشبة أوروبا وآسيا، وتوجد اليوم في معظم مناطق العالم. وتحتوي حشيشة القزاز على مواد صابونية ثلاثية التربين وكومارنيات وفلافونيدات وأحماض كربوكسولين وفيتامين (ج).

الأخدرية المحولة Evening Primrose: ونبات الأخدرية عشب ثنائي الحول لا يزيد ارتفاعه على ٢٠سم، وموطن هذا النبات أمريكا الشمالية. الجزء المستخدم من النبات الأوراق وزيت البذور وتحتوي البذور، على زيت ثابت غني بالأحماض الدهنية الأساسية. تستعمل أوراق هذا النبات أو زيت البذور لإنقاص الوزن، وتستعمل البذور المطحونة بمقدار نصف ملعقة صغيرة من الزيت ثلاث مرات في اليوم.

الأناناس pineapple: تعد ثمار الأناناس من أفضل المواد التي تخفض الوزن ولا سيما إذا عرفنا أن الأناناس يحتوي على أنزيم يدعى Bromelain الذي يساعد على هضم البروتينات وإحراق الدهون، ولكي تخفض وزنك يجب أن تأكل حبة أناناس كاملة يومياً دفعة واحدة.

الجوز العادي Walnut: بالرغم من أن الجوز غني بالدهون والمفروض أن لا يأكله الشخص البدين إلا أن دراسة أجريت على ٢٥ ألف شخص كانوا يأكلون يومياً حفنة اليد من الجوز وجد أن وزنهم انخفض بشكل ملحوظ، وكان السبب وراء ذلك أن الجوز يحتوي على مادة السيروتونين (Cerotonin) التي تساعد على جعل الشخص يشعر بالشبع، وعليه فإن أكل حفنة يد يومياً من الجوز يجعلك تشعر بالشبع أو التخمة فلا تأكل أكلاً كثيراً.

الشمر Fennel: يعد الشمر من مخفضات الوزن ولا سيما الأوراق والسيقان والجذور، والطريقة أن يؤخذ ٣٥ جراماً من مسحوق جميع أجزاء النبات عدا

الثمار وتغمر في حوالي نصف لتر ماء بارد وتغطى، ثم توضع على نار هادئة وتغلى مدة ١٥ دقيقة، ثم يشرب من هذا المغلي كوب بعد وجبة الغداء وكوب آخر بعد وجبة العشاء.

إكليل بوقيسي Meadowsweet: ويسمى أيضاً عراوة ملكة المروج ويعرف علمياً باسم (Fillpendula ulmaria) ويحتوي هذا النبات على جلوكوزيدات فلافونية وفينولية وزيت طيار وحمض العفص. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتغمر في كوب من الماء المغلي وتغطى وتترك طوال الليل، وفي الصباح تصفى وتشرب على معدة فارغة تماماً قبل الإفطار؛ وذلك بمعدل كوب واحد يومياً قبل الإفطار حتى تصل إلى الوزن المطلوب.

ورق العنب: يؤخذ ٥٠ جراماً من مسحوق ورق العنب الجاف ويغمر في لتر ماء بارد ثم يوضع على نار هادئة ويترك حتى الغليان، وبعد بدء الغليان يترك نصف دقيقة على النار ثم يبعد عنها ويترك جانباً مدة ربع ساعة، ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين بعد الطعام فإنه يقلل الوزن.

كما توجد وصفة أخرى لورق العنب، وهي أن يؤخذ ٣٥ جراماً من ورق العنب الجاف المسحوق ويضاف لها ١٠ جرامات من قشرة نبات النبأ (منتشرة في الأرياف المصرية) ويغمر الجميع في لتر ماء بارد يوضع على النار لدرجة الغليان ثم يواصل الغليان على نار خفيفة جداً مدة ٥ دقائق، ثم يصفى ويشرب من هذا المغلي كوبان في اليوم بين وجبات الطعام.

خل التفاح: تؤخذ ملء ملعقة أكل من خل التفاح النقي وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد، ويمزج فيه جيداً ويتناول بعد كل وجبه يومياً. ويمكنك تحضير خل التفاح بنفسك دون اللجوء إلى الخل الموجود في الأسواق لأنك لا تعرف مدى نقاوته ولا نوعيته، ولعمل خل التفاح يؤخذ حوالي ٥ كيلوجرامات تفاح أي نوع ثم يغمر في وعاء به كمية من الماء كافية لتغطيته وهذا الماء سبق أن عومل بمادة برمنجات البوتاسيوم (تشترى من الصيدليات وهي عبارة عن بللورات قرمزية) ويضاف إلى الماء في الوعاء بعض البلورات حتى يصبح لون الماء وردياً ثم يغمر

فيه التفاح ويترك مدة ربع ساعة، ثم يرفع التفاح من هذا الماء ويغسل عدة مرات بماء جديد، ثم يجفف تجفيفاً جيداً بالمنشفة، ثم تقطع كل تفاحة دون أن تقشر ودون أن يزال منها البذور، وتكون القطع متوسطة الحجم ٢ X ٢ سم ٣ تقريباً. يحضر إناء من الفخار أو برطمان زجاجي مناسب بسعة التفاح ثم يعبأ هذا الإناء حتى يمتلئ تماماً ولا يضاف له أي شيء آخر مع ملاحظة أن يكون الوعاء منشفاً تماماً قبل تعبئته بالتفاح. يغطى الوعاء بقطعة قماش بحيث تربط فوق الفوهة لوقايته من الحشرات أو التلوث بالغبار، وقطعة القماش يجب أن لا تكون سميكة يجب أن تكون خفيفة كالشاش مثلاً لكي يسمح بدخول وخروج البكتريا الموجودة في الهواء إلى داخل الوعاء المحتوي على التفاح المقطع. تترك الآنية أو الوعاء في مكان دافئ حيث تتم عملية التخمر فيها حتى يتحول عصير التفاح إلى خل بوساطة الجراثيم والبكتريا الخاصة به والموجودة في الهواء والتي تباشر عملها دون تأخير. يتم التحول إلى خل خلال بضعة أسابيع تطول أو تقصر تبعاً لحرارة الجو. ويستدل على التحول برائحة الخل الفواحة ومن مذاق السائل بداخله، عندما يتم ذلك يصفى الخل بوساطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش النظيف ثم يحتفظ الخل بعد تصفيته داخل إناء زجاجي نظيف محكم الغلق تماماً بحيث لا يدخله الهواء ولا يفتح الوعاء إلا عند الاستعمال فقط، ويلاحظ أن الخل لا يكون صافياً بل ممزوجاً بشيء من الثفل ولكن سرعان ما يذوب مع الوقت إلى قاع الوعاء ولا يضر وجود هذا الثفل.

البصل Onion: يشرب يومياً ملء ملعقة عصير بصل ويمكن مزجها مع عصير فواكه وليس مع عصير المعلبات.

عشبة رجل الأسد Lady,s Mantle: وهو عشب معمر لا يزيد ارتفاعه على ٣٠سم، وموطن هذا النبات بريطانيا وأوربا. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات. يحتوي النبات على حمض العفص وحمض الساليسيليك. تعرف رجل الأسد باسم آخر هو لوف السباع وتوجد لدى أغلب العطارين، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في وعاء ويضاف إليه ملء كوب ماء بارد ويترك الوعاء على النار حتى الغليان ثم يبرد ويشرب الماء والأجزاء



النباتية الموجودة فيه كاملة، بحيث يشرب كوب بعد الفطور مباشرة وآخر بعد وجبة العشاء مباشرة يومياً.

جذمور الراوند وبلح الكابلي الهندي: تؤخذ كميات متساوية من جذمور الراوند ويفضل الصيني وثمار بلح الكابلي الهندي، وتسحق سحقاً خشناً ثم توضع في برطمان، ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة، ويمزج مع ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ويشرب كاملاً دون تصفية، ويؤخذ كوب بعد طعام الإفطار مباشرة وآخر بعد العشاء.



الكرفس Celery: والكرفس الطازج يحتوي على فيتامينات وبالأخص فيتامينات (أ، ب، ج) ومعادن مثل الحديد واليود والمغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس والفوسفور. يؤكل الكرفس نيئاً أو مفروماً، ويمكن عمل



عصير من الكرفس ويعد من الأعشاب الجيدة لإنقاص الوزن، ولكن يجب على أصحاب الأمعاء الضعيفة والمصابين بعسر الهضم عدم استعماله.

الكمثرى (الأجاص) Pear Pyrus: تعد ثمار الكمثرى الطازجة والناضجة من أغنى الفواكه بالبوتاسيوم الذي يساعد على طرح كميات كبيرة من الماء من الجسم وفي الوقت نفسه لا يحوي عنصر الصوديوم الذي يساعد على تجمع الماء في الجسم، وفقير جداً بالبروتين مع غناه ببعض الفيتامينات والمعادن، وعليه فإنه يعد من المواد المفيدة في إنقاص الوزن، ويستعمل الناضج منه كوجبة كاملة دون أن يؤكل معه شيء، بالإضافة إلى اتباع الحمية الخاصة.

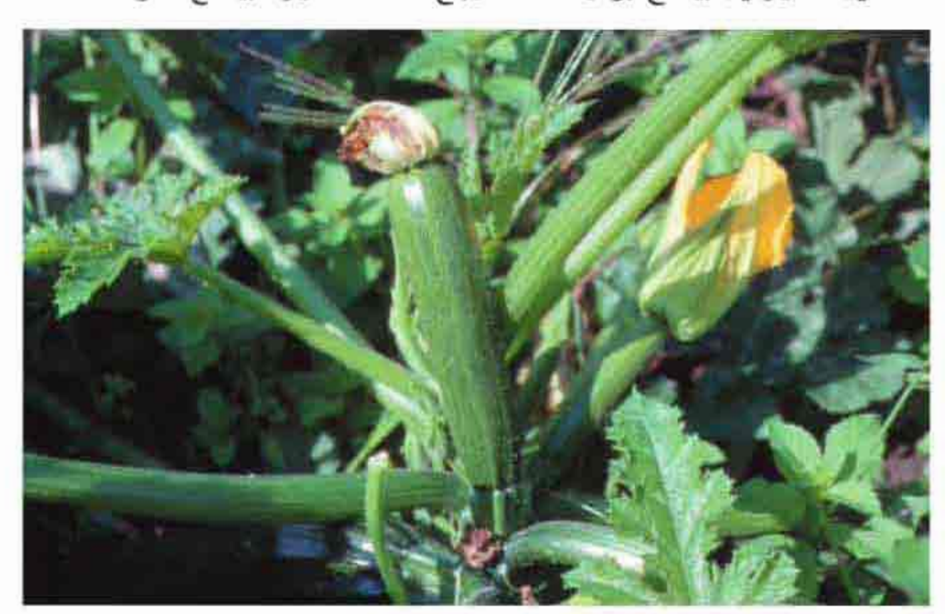


بذور الكمون والليمون: تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ثم تقطع ليمونه كما هي مع قشرها وبذورها وتوضع في الكأس الذي يحتوي على الكمون ويغطى ويترك مدة ١٢ ساعة ثم يشرب الماء فقط على الريق يومياً.

الكوسة Courgette Marrow: تعد الكوسة من الخضراوات الضعيفة القيمة الغذائية، وعليه فإنها تعد طعاماً جيداً في أنظمة النحافة. حيث يستطيع البدين أكل كميات كبيرة منها دون الحصول على غذاء أكثر.

وتوجد وصفة للدكتور دوك وهي عبارة عن فطيرة تكون كوجبة يومية دون استعمال أي شيء آخر، وتتكون الفطيرة من المواد التالية: ثلثي كوب من رقائق النخالة أو النخالة.

ربع كوب من الجوز أو من بذور دوار الشمس أو الاثنين معاً. ربع كوب من العنب الأحمر المجفف أو من الكرز المجفف. ملعقتين كبيرتين من بذور الأخدرية المحولة مطحونة، كوب واحد دقيق القمح، ثلثي كوب من الشوفان الموجود على هيئة قطع مثل البسكويت وهو يباع في الأسواق المركزية. نصف كوب من دقيق الذرة. نصف كوب سكر، ملعقة صغيرة إلى ملعقة ونصف من مسحوق القرفة. ملعقتين صغيرتين بيكنج بودر. ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة بيكنج صودا. نصف



ملعقة صغيرة ملح انكاس (بحري). حبة واحدة كمثرى. كوب حليب واحد منزوع الدهن. بيضة واحدة. ثلاث ملاعق صغيرة زيت سمسم.

طريقة العمل: أن يسخن الفرن عند درجة ٤٧٥ ويوضع الشبك الذي ستوضع عليه الفطيرة في وسط الفرن، يجهز وعاء للفطيرة يتسع لحوالي ١٢ كوباً ثم يغلف بالقصدير وبيديك كسّر رقائق النخالة إلى قطع صغيرة جداً وذلك في وعاء آخر ثم اخلط معه الجوز المجروش أو بذور دوار الشمس أو الزبيب أو الكرز وكذلك بذور الأخدرية المحولة واتركها جانباً.

في وعاء آخر كبير اخلط الدقيق والشوفان ودقيق الذرة والسكر والبيكنج بودر والبيكنج صودا والقرفة والملح ثم أضف خليط النخالة السابق إليها وحركها جيداً.

ضع الكمثرى والحليب منزوع الدسم والبيض وزيت السمسم في الخلاطة الكهربائية وامزجها حتى تكون على هيئة خليط متجانس ثم صبها على الخليط السابق واخلطها جيداً حتى الامتزاج. املأ وعاء الفطيرة المحضر سابقاً بهذا الخليط ثم ذر فوقه كمية من بذور السمسم وضعه في الفرن (في وسط الفرن) ثم اخفض درجة الحرارة إلى ٣٧٥ اتركه مدة ما بين ١٠ ـ ٢٥ دقيقة أو اتركه حتى تكون الفطيرة ذات لون بني فاتح. أخرجها من الفرن ودعها تبرد ويمكن تقديمها خلال ٢٤ ساعة، أو يمكن تخزينها ملفوفة بورق السولفان ووضعها في الفريزر لحين الحاجة.

نصائح يجب اتباعها لإنقاص الوزن:

١- يجب أن تتناول طعاماً متوازناً وبمعدل ٤٠ ٪ فقط مما تحتاج إليه.

٢- عمل تمارين رياضية يومية ومن أهمها المشي ما لا يقل عن نصف ساعة في اليوم والسباحة وركوب الدراجة إن أمكن.

٣- يجب على البدين أن يتعلم حساب السعرات الحرارية التي يحتاجها يومياً وأن يتناول أقل من نصف حاجته منها، ويمكن للشخص مراجعة مختص أغذية لإرشاده في هذا الخصوص.

٤- تسجيل ما تأكله يومياً أو تشربه مهما كان تافهاً لإجراء المقارنة ولحساب السعرات الحرارية.

٥- ينصح بشرب عصير الجزر يومياً نظراً لقلة المواد الغذائية فيه.

٦- ينصح بأكل اللفت نيئاً أو مطبوخاً حيث يقلل الوزن ويدر البول مما يساعد على تخفيف الوزن.

٧- يعد الأرز والخبز الأبيض والمكرونة والتمر من المأكولات الغنية بالمواد الغذائية لذلك يفضل عدم أكلها نهائياً.

٨- المشروبات الغازية والمكسرات تضيف سعرات حرارية فيجب تجنبها.

٩- يجب القراءة بكثرة مع محاولة تلخيص ما قرأت مع ضرورة تناول عشاء خفيف مكون من كوب زبادي وبعض الفاكهة فقط.

ملحوظة مهمة:

توجد جداول تبين عدد السعرات الحرارية اللازمة للشخص البدين وتحدد له قوائم الأكل الذي يجب أكله والمواد الأخرى التي يجب عدم أكلها، وللحصول على هذه المعلومات يجب مراجعة استشاري أو مختص أغذية لتوجيه الشخص البدين بالغذاء المناسب لحالته.



السيلان الأبيض

هو سائل أبيض أو أصفر يفرزه المهبل، وهو إشارة لمرض بالمسالك التناسلية أو ربما بمكان آخر من الجسم، وقد يكون بسيطا أوخطيرا يجب سرعة المبادرة بعلاجه.

تفرز غدد المهبل عادة قدراً معيناً من مادة مخاطية من أجل ترطيب غشاء المهبل، ويزيد هذا الإفراز عند وقت الإباضة ووقت الحيض وعند التهيج الجنسي، ولكن غزارة الإفراز عن الحد الطبيعي قد تدل على حالة مرضية تستدعي استشارة الطبيب المختص، والإفراز الأبيض أو حتى الأصفر الكثيف الذي يشبه القشدة يحتوي على صديد، كما أنه يدل قطعياً على وجود عدوى، أما الإفراز الرائق فيدل على مرض خفيف مزمن، وفي الحالة الأولى يكون الإفراز ذا رائحة كريهة وتصحب ذلك حكة أو تهيج.

أسباب السيلان الأبيض:

إن أكثر أسباب السيلان الأبيض هو التهاب مهبلي تسببه عادة جرثومة التريكوموناس (Trichomonas) ويكون فيه نوع من الإفراز أصفر اللون برائحة كريهة ومصحوباً بحكة مزعجة. وتعيش جراثيم هذا المرض عادة في المستقيم دون أن تسبب أي ضرر للمستقيم، ولكنها قد تنتقل إلى المهبل عند تنظيف الشرج من الخلف إلى الأمام بعد عملية التبرز، ولا تكفي جراثيم التريكوموناس لإحداث السيلان الأبيض ولكن لابد أن يصحب ذلك ضعف في حموضة المهبل، كما يحدث في أثناء عملية الحيض وبعد، وقد تنتقل جراثيم

المرض عند الاتصال الجنسي من الرجل إلى المرأة أو العكس؛ ولذلك يجب علاج الزوج مع الزوجة لمنع إصابتهما بالعدوى مرة أخرى.

إن من أسباب السيلان الأبيض أيضاً التهاب عنق الرحم بعد الولادة، حيث يسبب ذلك هيجان غدد العنق وزيادة إفراز السائل، ومن أسباب السيلان الأبيض أيضا الأمراض الزهرية وبالأخص مرض السيلان ويكون الإفراز حينئذ أصفر اللون غليظ القوام غزير الكمية مصحوباً بحرقة شديدة في التبول، كما يسبب السيلان الأبيض أنواعاً أخرى من البكتريا والفطريات، كما قد تسبب العدوى من الأجهزة التي يدخلنها النساء في المهبل وتترك هناك فترة طويلة مثل لولب منع الحمل.

كما أنه من الممكن أن يكون السيلان الأبيض علامة مبكرة لسرطان عنق الرحم أو من البوليب الذي ينمو على هيئة أورام صغيرة على الغشاء المخاطي للمهبل وهو حميد إلا أنه قد يتحول إلى ورم خبيث، أو ربما يتسبب السيلان الأبيض نتيجة الأورام الليفية أو ربما يكون دليل احتقان المهبل بسبب آخر كمرض القلب مثلاً أو سوء التغذية أو التهاب قناتي فالوب أو تدرنهما، أو يتسبب في المسنات نتيجة الهزال الشديد.

كما يجب ألا ننسى أن بعض النساء يخرجن إفرازاً غير التهابي؛ وذلك نتيجة للاضطرابات النفسية ويزول بزوال السبب، وقد يحتاج الأمر إلى غسل مهبلي إذا دام طويلاً.

كما أن السيلان الأبيض قد يحدث لدى الأطفال وصغار الفتيات، ويكون سببه إفراز من الفرج فقط وليس من المهبل، وسببه العدوى وضعف المقاومة أو قد يتسبب من دودة الأكسيورس الموجودة داخل المستقيم وفي الزائدة الدودية، بجوار المهبل بطبيعة الحال؛ وذلك عند غسل الشرج بعد قضاء الحاجة.

علاج السيلان الأبيض بالأعشاب والزيوت العطرية :

في العلاج يجب أن يستشار الطبيب لمعرفة الأسباب ومن ثم القيام بعلاجه

وعادة يعالج السيلان الأبيض بالغسيل المهبلي وبالأدوية معاً، كما يعالج عنق الرحم بالكي بواسطة الطبيب أو الجراح المتخصص في مثل هذا النوع من العلاجات.

أما العلاج بالأعشاب فتتلخص طرق العلاج حسب التالي:

الزعتر Thyme: لقد تحدثنا كثيراً عن الزعتر في عدة مواضع وطريقة استعمال الزعتر البري هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من الزعتر البري ووضعه في كوب ثم يضاف له الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يحرك جيداً ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب الماء فقط؛ وذلك بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بعد وجبات الطعام، ويفضل أن تكون الأخيرة عند النوم.

كما يمكن عمل مقعده ساخنة ودش مهبلي من الزعتر؛ وذلك بغلي مقدار ٥٠ جراماً من الزعتر الطازج في حوالي ٥ لترات من الماء لمدة خمس عشرة دقيقة ثم يصفى هذا المغلي ويوضع في مقعدة ساخنة ثم تجلس فيها المرأة لمدة نصف ساعة قبل العشاء يومياً ولمدة شهرين على الأقل حتى ولو تم الشفاء، ويمكن للنساء المتزوجات عمل الدش المهبلي بمعدل ثلاث مرات في اليوم مع ضرورة الغسل اليدوي المستمر داخل وخارج المهبل حتى يمكن الحصول على نتيجة جيدة، ويجب عدم استخدام الدش المهبلي من قبل الفتيات اللائي لم يتزوجن.

ملاحظة يباع الدش المهبلي في الصيدليات.

البردقوش Marjoram: البردقوش أو ما يعرف بالمردقوش أو المرزكوش أو الدوش (عند أهل الحجاز) أو الوزاب (عند أهل الجنوب) تحدثنا عنه وعن مكوناته واستخداماته ومن أهمها، استخدامه كدش مهبلي حيث يؤخذ ما مقداره ملء ملعقتين كبيرتين من نبات البردقوش وتوضعان في مقدار



لترين من الماء ويترك على النار ليغلي مدة نصف ساعة ثم يصفى جيداً، ثم يستعمل هذا المغلي المصفى كدش مهبلي للسيدات اللاتي سبق وأن تزوجن، كما تغسل به يدوياً المنطقة المحيطة بالمهبل والفرج من الخارج والداخل، ويجب الاستمرار في هذا العلاج يومياً لمدة لا تقل عن ثلاثين يوماً.

إكليل الجبل Rosemary والشمر Fennel: إكليل لجبل يعرف أيضاً باسم حصا البان، وهو نبات عشبي معمر عطري الرائحة يحتوي على زيت طيار، وهو يستخدم كتابل وكعلاج على نطاق واسع، وقد تحدثنا عنه في عدة مواضع كما تحدثنا كثيراً عن بذور الشمر، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق نبات إكليل الجبل وتخلط مع ملء معلقة صغيرة من مسحوق بذور الشمر ويوضع المزيج في كوب، ثم يضاف إليه الماء المغلي حتى الامتلاء، ويترك لينقع بعد التقليب لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم الواحد بعد الوجبات مباشرة، ويستمر استخدام هذا العلاج لمدة ثلاثين يوماً على الأقل.

الورد Rose: تستعمل بتلات الورد أو الوردة قبل تفتحها على نطاق واسع في العلاج الطبي وفي إنتاج أغلى أنواع الزيوت العطرية، يؤخذ ملعقة صغيرة من بتلات الورود وتوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم تحرك جيداً ويترك لمدة ١٥دقيقة لينقع ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم الواحد بعد الوجبات الغذائية مباشرة، ويستمر الاستعمال لمدة لا تقل عن ثلاثين يوماً.

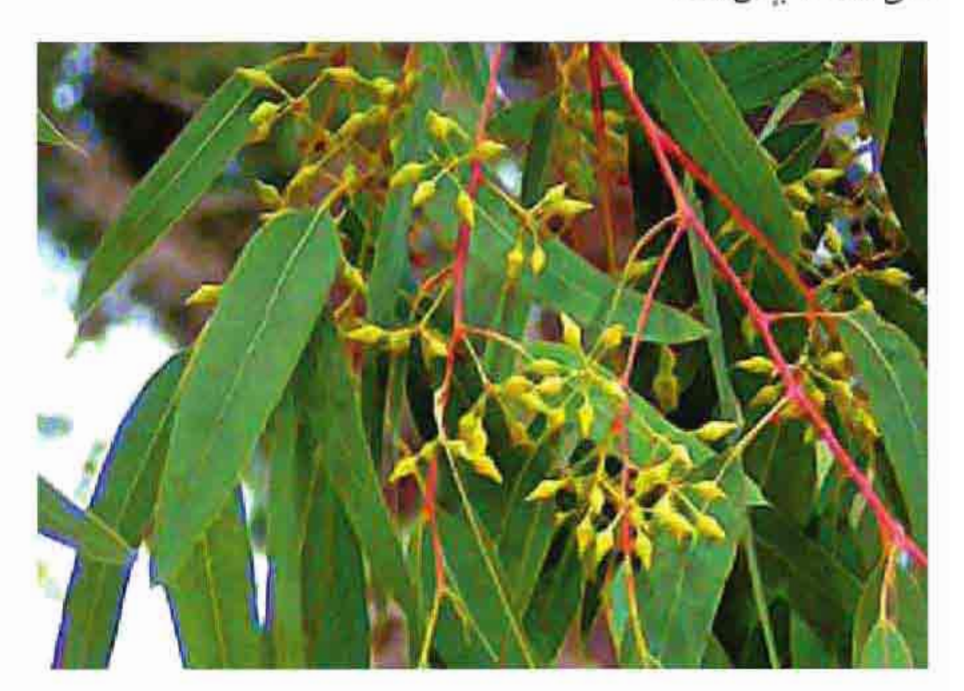
البابونج Chamomile: أزهـار البابونج تستخدم على نطاق واسع لعسر الهضم وكطاردة للأرياح والغازات وفاتحة للشهية، ولها استعمالات خارجية كثيرة، وتحتوي على زيت طيار يختلف عن جميع الزيوت الطيارة بلونه الأزرق المميز. لقد تحدثنا عنه كثيراً في مواضع سابقة ولكن نتحدث عنه في هذا الموضوع كدش مهبلي وكمقعدة ساخنة لعلاج السيلان الأبيض، تؤخذ أربع ملاعق كبيرة من أزهار البابونج دون سحق وتوضع في وعاء ثم يضاف إليها لتران من الماء ويوضع الوعاء على النار حتى درجة الغليان ويستمر في الغليان لمدة لا تقل عن خمس عشرة دقيقة، ثم يصفى هذا المغلي ويضاف إلى المقعدة الساخنة حيث تجلس فيها المرأة أو الفتاة مدة نصف ساعة، ويكون ميعاد هذه الجلسة قبل العشاء ليلياً، وتكرر هذه الجلسة لمدة شهرين متتاليين دون انقطاع، كما يؤخذ من المغلي المصفى ما يكفي لعمل دش مهبلي ويستخدم حسب ماذكرنا مسبقاً في الزعتر وذلك للنساء اللاتي سبق أن تزوجن ولا يستعمل الدش المهبلي للفتيات اللاتي لم يتزوجن.

الخل: يمكن استعمال الخل المخفف كدش مهبلي لعلاج السيلان الأبيض؛ وذلك بأخذ ملء ثلاث ملاعق أكل ومزجها بلتر واحد من الماء الذي سبق غليه وتبريده، ثم يستعمل دشاً مهبلياً مرة واحدة في اليوم ولمدة ثلاثين يوماً، ولا يستخدم من قبل الفتيات اللاتي لم يسبق لهن الزواج.

بذور البقدونس: تستعمل بذور البقدونس لعلاج السيلان المهبلي؛ وذلك بأخذ ١١٠ جرامات من البذور وتضاف إلى لتر واحد من الماء ويغلي لمدة ١٥دقيقة، ثم يصفى ويستعمل فاتراً كدش مهبلي وذلك بمعدل مرة واحدة إلى مرتين في اليوم والاستمرار حتى الشفاء التام.

ورق الجوز: يستعمل ورق الجوز لعلاج السيلانات المهبلية البيضاء؛ وذلك بأخذ ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز الجاف ويمكن استعمال الأوراق الخضراء إذا لم توجد أوراق يابسة وتضاف إلى لتر من الماء وتوضع على النار وتترك تغلي لمدة ثلاث دقائق فقط، ثم يزاح من على النار ويترك لينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل كدش مهبلي مرة واحدة في اليوم ويكرر ذلك لمدة ثلاثين يوماً.

أوراق اليوكالبتوس: تجمع من نبات شجرة اليوكالبتوس المعروف لدينا في السعودية باسم شجرة الكينا وهو اسم خاطئ أو شجرة الكافور وهو كذلك هذا اسم خاطئ، حيث تؤخذ الأوراق المحتوية على الزيت الطيار بمقدار قبضة اليد ثم تضاف إلى لتر من الماء ويوضع على النار ليغلي لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويستعمل فاتراً كدش مهبلي، وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم، ويكرر الاستعمال حتى الشفاء بإذن الله.





الشيخوخة

قبل أن نتحدث عن الأعشاب الطبية التي تؤثر تأثيراً كبيراً على عمر الإنسان سوف نعطي فكرة عن الكبر أو ما يعرف بالشيخوخة أو بالهرم. في بعض المجتمعات المتقدمة يعتقد غالباً أن الكبر أو الشيخوخة يبدأ عند بلوغ شخص ما سن الستين أو الخامسة والستين. ويعود السبب في هذا إلى ظن بعض الناس أن تقاضي معاشات التقاعد في هذا السن من الحكومة أمر يعد صاحبه من أصحاب الشيخوخة. فمثلاً في بريطانيا وإيرلندا نجد الرجال يبدؤون في تقاضي معاش التقاعد عند بلوغهم الخامسة والستين، بينما تحصل النساء على معاش التقاعد عند سن الستين. ويعرف الناس الفئة العمرية من ٦٥ فما فوق باسم كبار المواطنين أو المتقاعدين.

تشهد العديد من البلدان المتقدمة تزايداً مستمراً في عدد كبار السن فيها ففي أستراليا ٨٪ ممن هم فوق الخامسة والستين عام ١٩٠١م، ولكن في أواخر الثمانينيات من القرن العشرين ارتفعت هذه النسبة إلى ١١٪، وفي إيرلندا في الوقت نفسه أي أواخر الثمانينيات كان ١١٪ من السكان بين ٦٠ ، ٧٤عاماً، وحوالي ٤٪ كانوا في الفئة العمرية ٦٠–٧٠ عاماً، و٧٠٪ كانت أعمارهم فوق ٧٥ عاماً. وفي الهند وإندونيسيا نجد أن نسبة كبار السن قليلة جداً. وفي أواخر الثمانينات كانت أعمار حوالي ٦٪ من الهنود و٥٪ من الأندونيسيين من ٦٠و ٧٤ عاماً، ونسبة ١٪ فقط في البلدين كانوا فوق ٧٥ عاماً.

وفي أوروبا وأمريكا الشمالية زادت النسب للذين هم في الخامسة والستين أو أكثر بنسبة تفوق الضعف منذ عام ١٩٠٠م.

تعيش النساء في الغرب في المتوسط أطول عمراً من الرجال. وعن أسباب هذا الاختلاف يمكن القول: إن النساء اللاتي يمتن بسبب المرضين القاتلين الرئيسين في الغرب وهما مرض القلب والسرطان - أقل من الرجال.

ويقال: إن المسنين يكونون عشرة في المئة من عدد السكان في العالم تقريباً. وفي البلاد الغربية يعيش الرجل المسن اثنتي عشرة سنة بعد بلوغه الخامسة والستين والمرأة المسنة أربع عشرة سنة في المتوسط.

لماذا نكبر في السن؟

إن هذا أمر معقد، ولكن وضعت نظريات مختلفة لمعرفته أو لإيضاح أسبابه. ويقال: إن الجسم في حالة مستمرة من البلى والتجدد، وإن عملية التجدد تزداد ضآلة بمضي السنين. ويبدأ هبوطها منذ اكتمال نمو الجسم ثم يزداد ذلك الهبوط تدريجياً إلى آخر العمر. وتشترك جميع الأنسجة في مظاهر الشيخوخة إلا المخ الذي يظل في تمام نشاطه طوال تلك المدة.

والوراثة لها دور مهم في طول عمر الإنسان، فابن المعمر وحفيد المعمر طويلا العمر، كما أن الإنسان يرث عادة القدرة على مقاومة ظروف الحياة، كالمرض والعدوى والقلق وخلاف ذلك.

ومما يسرّع مظاهر الكبر أحوال الوسط الذي يعيش فيه الشخص، وكذلك المرض والضغط العاطفي والضجر. ومن أسباب الكبر أيضاً الفقر وما يتبعه من إنهاك وسوء التغذية.

ما هي آثار الكبر على الجسم؟

لم تحدد حتى الآن سن معينة يبلغ عندها كل شخص الشيخوخة. ويقدر المختصون ذلك بسن الخامسة والستين، ولكن ليس هذا مقياساً، فكثيراً ما نرى عجوزاً في سن الأربعين وكهولاً أقوياء في سن الثمانين.

وتجلب الشيخوخة بعض التغيرات في جسم الإنسان، وهذه التغيرات تبعث على الضيق وتحدد الجهد فيضعف الجسم وتقل قدرته على الاحتمال، كما يقل نشاطه وتقل سرعة تمثيله للغذاء، ويتأثر بالتغيرات الجوية بسهولة، وتضمحل وظيفته الجنسية، أما القدرة على الإنجاب فإنها تزول في سن اليأس عند النساء ويحتفظ بها الرجال في الشيخوخة إلى حد كبير.

ويحتاج المعمرون إلى استعمال النظارات إذا لم يكونوا قد استعملوها من قبل، فإن كانوا ممن يستعملونها احتاجوا إلى تغييرها، كما تقل القدرة على السمع فيسمع المعمر النغمات المنخفضة ولكنهم يفقدون القدرة على النغمات العالية تدريجياً. وتقل قدرة الأنسجة على التجدد، وتصير العظام هشة، وتطول عادة مدة المرض وكذلك التئام الإصابات، ويجف الجلد وتقل مرونته وتلبس الأسنان الصناعية.

ومن الغريب أن المخ لا تعتريه الشيخوخة؛ ولذا فإن الشيوخ أو المعمرين لا يفقدون الصلة بما حولهم في كامل نشاطهم العقلي.

ويمكن تلافي أعراض أو العجز الشيخوخي بالرعاية الصحية واتباع العادات الصحية، وعلى الطبيب وصف ما يزيل أوجاع المفاصل، وطنين الأذنين، والأرق وجفاف الجلد والإمساك. ويستحسن عند الضرورة استعمال العصا للتوكؤ عليها والنظارات الطبية عند السير والأسنان الصناعية عند الأكل والتحدث. والتغيرات الجسمية في الشيخوخة لا تصيب جميع الأعضاء بدرجة واحدة؛ فالذي يقل سمعه قد تحتفظ كليتاه بكامل وظيفتهما، والذي تضعف ساقاه قد يحتفظ بقلب سليم والذي يضعف نظره قد يحتفظ بقوته الجنسية وشهوته للطعام وهكذا. ومع تقدم السن تهدأ العاطفه ويتقبل الإنسان الأمر الواقع، والمسن المتزن يتغلب على الحساسية الذاتية والبلبلة في الحكم على الأشياء اللتين هما مصدر الألم.

إن كثيراً مما يخيف الشخص عندما يتقدم به السن إصابته بمرض عقلي، وهذا قلق لا داعي له، فكل أمراض الشيخوخة بدنية خاصة، ولهذا ينبغي التحرر من الخوف والقلق نظراً لشدة أثرهما على صحة العقل والعاطفة.

ومن أمراض الكبر تصلب الشرايين وخاصة شرايين المخ مما يؤثر على المراكز العصبية العليا وفي السلوك، ولهذا يحسن بالمسن التبكير في كشف تصلب الشرايين وعلاجه قبل أن تدرك المرء الشيخوخة.

وتبدأ الأحداث قبل حلول الشيخوخة، فيكبر الأبناء ثم يتركون منزلهم ويتزوجون ثم يولد الأحفاد، ثم تبلغ الزوجة سن التقاعد (اليأس) ويبلغ الزوج سن التقاعد وينصرف عنه الأصدقاء كما هو معروف، وقد تتوفى شريكة حياته أو قد يتوفى هو ويقل دخله ويحس بفقد أهميته واستقلاله. وقد يصاب بمرض مزمن. هذه الأحداث قد تأتي فجأة فتهز كيانه وتهدم أركانه. وإذا لم يكن الشخص قادراً على التحكم والمواءمة والتكيف للظروف فإن شخصيته ستتحطم وتتأثر قواه العقلية وبالأخص إذا كان ضعيف الإيمان.

ولكي ينعم المعمر بصحة جيدة فعليه عمل الفحوصات الطبية، حيث تظهر بعض الأمراض المعقدة لدى المعمرين كمرض السكري ومرض القلب قبل الشيخوخة، وهي عادة غير ملحوظة، فيجب الفحص الطبي لاكتشافها من أول ظهورها. وعادة يثق المعمرون من كبار السن في الأطباء، ويفضل أن يكون ذلك الطبيب هو طبيب الأسرة، فهو تماماً كرجل الدين موضع ثقة وصداقة وإلفة. والتغذية الصحية مهمة جداً للمعمر، حيث إن عادات التغذية السيئة تبدأ في الصغر ولا تظهر آثارها إلا عند تقدم السن. وقد ثبت تأثير الأغذية السيئة تأثيراً سيئاً على صحة العقل والبدن، فهي تزيد من المرض وتبطئ سرعة النقاهة. أما التغذية الصحية والطعام الصحي فإنه يطيل عمر الإنسان ويحفظ عليه صحته ويدفع عنه الأمراض.

والرياضة مهمة جداً، فهي تنشط الدورة الدموية وتزيد الشهية للطعام وتحفظ جيداً صحة العقل والبدن على حد سواء. كما أن الراحة ضرورية للمسنين عندما تمتد بهم الأعمار، ولهذا يجب أن يقضي المسن نصف ساعة استرخاء بعد كل وجبات الطعام، وكذلك في فترات متقطعة أثناء النهار. وينبغي له تجنب الكسل والإسراع في مغادرة الفراش بعد شفائه من مرضه مباشرة. وحيث إن طول التزام الفراش مضر جداً في الشيخوخة.

ما هي الأدويـة العشبية والمشتقات الحيوانية المستعملة في علاج المسنين؟

توجد عدة أعشاب وبعض المشتقات الحيوانية والمعادن والفيتامينات ذات التأثير العظيم على صحة الشخص المعمر وهي:



الكشمش الأسـود Black currant: وهـو نبـات شجري يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصـف المتر لـه أوراق كفية الشـكل مفصصـة ومسننـة وأزهـــاره صـغيرة بيضاء إلى مخضرة وعناقيد تشبه عناقيد العنب من العنبات السوداء.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق والعـنـبـات. الموطن الأصلي لهذا النبات المناطق المعتدلة من أوروبا وغربي آسيا ووسطها وجبال الهملايا. تحتوي أوراق الكشمش على زيت طيار وحمض العفص وفيتامين ج، أما العنبات فتحتوي على انثوسيانوزيدات وفلافونيات وبكتين وحمض العفص وفيتامين ج ومعدن البوتاسيوم. تستخدم الأوراق كغرغرة لالتهاب الحلق وقروح الفم. ووفقاً للباحثين الفرنسيين تزيد الأوراق من إفراز الغده الكظرية للكورتزون ومن ثم تنبه نشاط الجهاز العصبي الودي. وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. أما عنبات الكشمش وعصيره الغنية بفيتامين ج فهي تقاوم العدوى وتشكل دواء فعالاً لمقاومة الزكام أو الأنفلونزا ويساعد هذا العصير في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم، كما أن عصير العنبات لها تأثير قوي في تحسين البصر.

جوز الهند Coconut: ونبات جوز الهند والمعروف أيضاً باسم النارجيل والرانج والبارنج أو الجوز الهندي. وهو شجره من فصيلة النخيل وهو ينمو في الأجواء الحارة المشبعة بالرطوبة. والجزء المستعمل من النبات ثمرته والمعروفة بالجوزة، وهي تشبه في شكلها رأس القرد ولذلك أخذ اسم الكوكو من الكلمة البرتغالية ومعناها قرد.

تحتوي جوزة الهند على بروتين ومواد دهنية وحامض اللبن، ومواد سكرية ومعدن الفوسفور، وكذلك زيت ثابت حيث يحوي أحماضاً دسمة.

ويستعمل على نطاق واسع في الطب الصيني ضد الكبر، ويقومون بقطع الجوزة إلى مكعبات ثم ينقعونها في إناء ثم يغطونها بالسكر ثم يخزنون هذا الإناء لمدة أسبوعين ثم يأكلون ثلاث إلى أربع قطع مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

كما أن زيت النارجيل العتيق يفيد في علاج أوجاع الظهر والوركين وكذلك مفيد جداً للبواسير.



الجنكة Ginkgo: نبات الجنكة عبارة عن شجرة معمرة موطنها الصين، وربما اليابان، وتزرع حالياً على نطاق واسع في الصين وفرنسا وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة. أوراق النبات مروحية الشكل جميلة وخضراء زاهية، الأجزاء المستعملة من النبات هي أوراق الجنكة التي تحتوي على فلافونيدات وجنكوليدات وبيلوباليدات.

وتستعمل الجنكة على نطاق واسع ولها مستحضرات تسوق في جميع بلدان

العالم. حيث تستعمل منبهة لدوران الدم ومقوية، مضادة للربو، مضادة للتشنج ومضادة للالتهابات. وقد أثبتت الدراسات والأبحاث الواسعة التي أجريت منذ الستينيات أهمية أوراق الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في الدماغ مما يساعد الذاكرة والتركيز ويساعد في حالات الخرف. كما ثبتت فعاليتها كعامل منشط للصفيحات PAF وهي مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم. يجعل هذا العامل الدم أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم. كما تحدث تغيرات التهابية؛ ولذا فهي تستخدم ضد السكتة الدماغية.



الصداع

الصداع أكثر الأمراض شيوعاً بين البشر، ويتفاوت ما بين صداع خفيف إلى صداع حاد، والصداع بصفة عامة ليس مرضاً قائماً بذاته، بل هو عرض من الأعراض، وهو لا شك من أشهر الأعراض لعدة أمراض تصيب كلاً من الجسم والنفس.

والصداع عبارة عن ألم أو وجع قد يكون خفيفاً أو شديداً، وقد يشمل كل الرأس أو جزءاً منه، وقد يمتد هذا الألم إلى الرقبة وقد يمتد إلى الكتفين أيضاً، قد يستمر الصداع أقل من ساعة أو عدة أيام.

وأسباب الصداع ترجع إلى العديد من الظروف، فإصابة الرأس بجرح أو تقلص عضلات الرأس، أو خفقان الشرايين التي تغذي فروة الرأس، كلها يمكن أن تؤدي إلى حدوث الصداع، ويمكن أيضاً أن يؤدي توتر العين والتهاب الجيوب الأنفية أو أعراض الحساسية إلى الصداع. وفي حالات معدودة للغاية فإن الصداع قد يكون سببه ورماً في الدماغ أو غيره من أمراض الدماغ، وهناك نوعان رئيسان من الصداع الحاد أو المزمن.

والصداع الحاد نادر الحدوث ويستمر لوقت قصير في الغالب، ومعظم الأشخاص الذين يعانون من الصداع الحاد يسعون لاستشارة الطبيب بسبب قلقهم من استمراره، وفي معظم الحالات فإن الراحة وعدم تعاطي العقاقير، يمكن أن يؤديا إلى إزالة متاعب المريض، أما الصداع المزمن فيحدث بصورة منتظمة، وقد يستمر لبضعة أيام.

وتعود أسباب الصداع إلى الأسباب الرئيسة الآتية:

- الصداع الناشئ عن الضغوط النفسية والشد العصبي.
- الصداع الناشئ عن بعض المتاعب في الأوعية الدموية والقلب.
- الصداع الناشئ عن بعض الأورام السرطانية في المخ.
- الصداع النصفي (الشقيقة).
- الصداع التوتري.
- صداع ضربة الشمس.
- الصداع الناتج عن أمراض العيون.

وأكثر أنواع الصداع المزمن شيوعاً الشقيقة (الصداع النصفي) والصداع التوتري أو النفساني.

الشقيقة :

واحد من أقسى أنواع الصداع وأشدها، ويطلق عليه أيضاً الصداع المرضي بسبب الألم الذي يكون مصحوباً بالغثيان والتقيؤ، وقد يكون سبب الصداع النصفي التمدد المتزايد أو التورم أو خفقان شرايين الرأس. وقد تؤدي بعض الأطعمة مثل الشكولاتة وبعض أنواع الجبن إلى حدوث مرض الصداع النصفي لدى بعض الأشخاص، ويتكرر الصداع النصفي من حين لآخر ويكون مؤلماً في معظم الأحوال حتى يضطر المريض إلى ملازمة الفراش، وقد يعاود الصداع النصفي مرضاه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، وفي أحوال أخرى فقد تعاود نوبات الصداع النصفي المريض عدة أشهر بل أحياناً سنوات متباعدة، ويسبق النوبة عادة الإنذار لها بظهور شعاعات تتراقص أمام العين أو أضواء متوهجة كالومض الخاطف، أو يرى المريض بقعة مظلمة في مجال الرؤية وغالباً ما يصيب الألم جانباً واحداً من الرأس ويعقب ذلك الشعور بالغثيان والميل للتقيؤ، وبعض المرضى يميلون للبكاء وتفرز عيونهم دموعاً غزيرة على الرغم منهم، وقد يكون هناك عدم وضوح في الرؤية (زغللة) أو يحدث تنميل في الأطراف بالذراع أو الأرجل.

يقوم الأطباء في مواجهة الصداع النصفي بوصف عقاقير مختلفة للمساعدة على تقليل ورم الشرايين الدماغية خلال نوبة الصداع النصفي، وقد يلجأ بعض مرضى الصداع النصفي إلى استخدام أسلوب التغذية الحيوية المرتدة وهي طريقة تعلم السيطرة على عمليات الجسم التي عادة لا تكون تحت السيطرة الطوعية، فقد تعلم الناس كيف ينظمون جريان الدم، وضغط الدم، وحرارة الجسم والموجات الدماغية ودقات القلب وغيرها من الوظائف الداخلية لأجسامهم، يسيطر عادة الجزء التلقائي (المنظم الذاتي) بالجهاز العصبي على مثل هذه العمليات آلياً، ويمكن للناس أيضاً استعمال التغذية الحيوية المرتدة لكي يتعلموا مرة أخرى كيفية تحريك عضلاتهم التي خرجت عن سيطرتهم نتيجة حادث أو ضربة أو ضرر أصاب الدماغ، ومن خلال أسلوب التغذية المرتدة يمكن لمرضى الصداع النصفي تعلم كيفية رفع درجة حرارة الجسم بأنفسهم وبأيديهم دون معاونة، وهذا الأسلوب من شأنه أن يقلل من اندفاع الدم بصورة غير مباشرة إلى فروة الرأس وهو يعني تقليل انقباضات وخفقان الشرايين الدماغية.

الصداع التوتري: وهو أكثر أنواع الصداع شيوعاً وهو مرتبط بازدياد توتر عضلات الوجه، فعندما يكون الشخص متوتراً أو متعباً أو واقعاً تحت تأثير توتر بدني أو ذهني فإن هذه العضلات تتكمش، وهو ما ينتج عنه الصداع التوتري، ويعاني المريض من ألم في الرأس أو في مؤخرة الرأس والعنق، ويمكن تخفيف حدة الصداع التوتري باستخدام عقاقير لتخفيف حدة الألم.

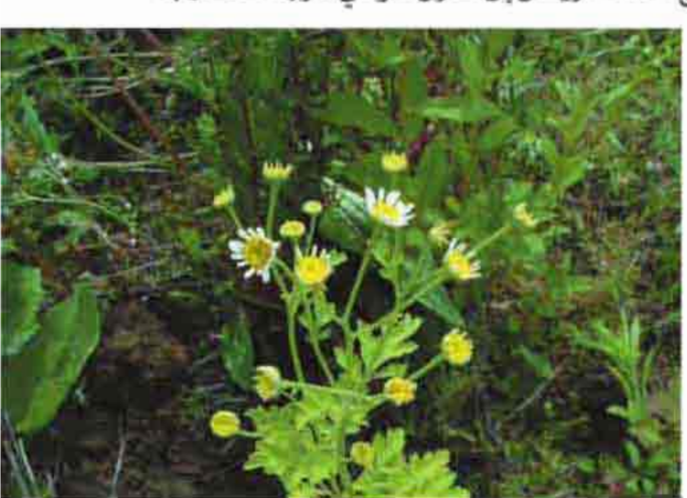
هل هناك أدوية عشبية لعلاج أو لتخفيف الصداع والصداع التوتري؟

نعم هناك أدوية عشبية جيدة لعلاج الصداع بأنواعه مثل:

أورق الغار Bay: الذي يعرف علمياً باسم Laurus Nobilis وأوراق الغاز تحتوي على مركبات تعرف باسم بارثينولايدز Parthenolides التي وجد أن لها تأثيراً مميزاً ضد الشقيقة، ويوجد مستحضر من هذه المجموعة الكيميائية تباع لدى محلات الأعشاب المقننة.



حشيشة الحمى Feverfew: وحشيشة الحمى تعرف علمياً باسم Tanacetum Parthenium وفي دراسة نشرت في مجلة الطب البريطانية أثبتت أن أخذ أوراق نبات حشيشة الحمى بانتظام يمنع نوبات الشقيقة، وقد ذكرت نشرة مدرسة هورد الطبية أن أكل عدد قليل من أوراق حشيشة الحمى أصبح أمراً طبيعياً لمنع الشقيقة في بريطانيا، وقيل إن مرضى الصداع النصفي في بريطانيا الذين لم تتحسن حالتهم مع الأدوية الكيميائية المشيدة لجؤوا إلى حشيشة الحمى وتوصلوا إلى نتائج مذهلة، ويقال إن تناول حوالي ٤ ورقات طازجة من حشيشة الحمى تحمي من الشقيقة. وتستخدم أوراق النبات على هيئة شاي حيث تؤخذ حوالي ١٠ ورقات من النبات وتوضع في كأس ملئ



بالماء وسبق غليه وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم، ولكن الأسهل من ذلك هو وجود كبسولات جاهزة في الأسواق المحلية وهي مقننة وعليها طريقة الاستعمال، ولكن يجب الانتباه إلى أن المرأة الحامل والأم المرضع يجب عدم تعاطيهما لأي مستحضر من مستحضرات حشيشة الحمى.

قشور الصفصاف Willow Barks: توجد ثلاثة أنواع من نبات الصفصاف تستعمل قشورها لعلاج الصداع وهي ما يعرف علمياً باسم Salix Fragilis وsalix Daphnoides وsalix Purpurea لقد ادخلت السلطات الألمانية قشور نبات الصفصاف كعلاج لألم الصداع.

يحتوي الصفصاف على ساليسين وحمض العفص وقلويدات وجلوكوزيدات، ويعد الصفصاف أول نبات يحضر منه الأسبرين، لقد نصح الدستور الألماني باستعمال ٦٠ إلى ١٢٠ ملجم من الساليسين لعلاج الصداع الذي يعادل ملعقة من قشور الصفصاف، ولكن إذا كنت تعاني من الحساسية ضد الأسبرين فيجب عدم استخدام قشور الصفصاف، كما يجب عدم إعطاء قشور الصفصاف للأطفال وبالأخص الذين يعانون من البرد أو الأنفلونزا الذي من شأنه التسبب في خراب الكبد والمخ.

الأخدرية المحولة Evening Primrose: يعد هذا النبات من أحسن المصادر النباتية للقضاء على آلام الصداع النصفي، حيث يحتوي هذا النبات على مركب فينايل الانين Phenyl Alanine وينصح المختصون بتناول ٦ إلى ٨ كبسولات من زيت نبات الأخدرية.



الثوم Garlic والبصل Onion: يعدان من مرقفات الدم، وتعد لويحات صفائح الدم التي تدخل في تشكيل الخثرات الدموية هي أيضاً التي تحدث الصداع النصفي، وعليه فإن أكل الثوم أو البصل يقلل من تأثير هذه الصفيحات وبالتالي يمنع تكوين الشقيقة.

الزنجبيل Ginger: الناس في آسيا عادة ما يستعملون الزنجبيل الطازج أو الجاف لمنع الصداع أو الصداع النصفي، وكانت هناك امرأة صينية حاولت جميع الأدوية لإيقاف آلام الشقيقة الذي عانت منه لمدة طويلة واهتدت أخيراً إلى الزنجبيل الذي أزال ما كانت تعانيه، حيث كانت تأخذ ما بين ٥٠٠ إلى ٦٠٠ ملجم من الزنجبيل الجاف وتخلطه بالماء عندما تشعر بأعراض الشقيقة، واستمرت تأخذ أربع جرعات في اليوم ولمدة أربعة أيام، ثم تحولت من استعمال الزنجبيل الجاف إلى الزنجبيل الطازج حتى انقطعت أعراض الشقيقة، ويقال: إن استعمال الكركم بجرعات صغيرة مع الزنجبيل يفيد كثيراً في علاج الشقيقة.

الجنكة Ginkgo: سبق الحديث عن الجنكة والمعروفة علمياً باسم G. biloba تقول الدراسات العلمية إن الشقيقة تزول عندما يزيد انسياب الدم إلى الرأس، وهذا ما تفعله الجنكة حيث تسهل عملية انسياب الدم إلى المخ، وتوجد في الأسواق عدة مستحضرات من هذا النبات حيث يؤخذ ٣٠ قطرة من خلاصة الجنكة التي تحتوي على ما لا يقل عن ٠,٥ ٪ جلوكوزيدات فلافونودية وذلك بمعدل ٣ مرات في اليوم وذلك لمدة يومين أو ثلاثة أيام فقط، ويمكن أيضاً استعمال كبسولات الجنكة بمعدل ٦٠ إلى ٢٤٠ ملجم في اليوم، ولكن لا تزيد الجرعة عن هذا الحد، حيث إن الزيادة تسبب الأسهال وعدم الراحة.



حشيشة النحل أو الترنجان Lemon Balm: يقول البرفيسور نورمان أستاذ الصيدلة في كلية الملك بجامعة لندن ومؤلف كتاب العقاقير الطبية: إن نبات حشيشة النحل قد أدخل ضمن الوصفات الجيدة لعلاج الصداع أو الشقيقة وينصح باستخدام ملعقة إلى ملعقتين من أوراق النبات الجاف تضاف إلى ملئ كوب ماء سبق غليه ويترك حتى يبرد ثم يشرب، وقال يمكن أن يعمل مزيج بكميات متساوية من الحشيشة وحشيشة الحمى والكركم وتؤخذ على هيئة منقوع لعلاج الشقيقة.

الرجلة Purslane: وهي عبارة عن نبات عشبي صغير حولي تعرف علمياً باسم Portuiaca oleracea وهي تحتوي على كمية كبيرة من المغنسيوم، وقد اقترح مختصو الأغذية أن ٦٠٠ ملجم من المغنسيوم يومياً يفيد في إيقاف آلام الصداع أو الصداع النصفي، ووفقاً لما ذكره الدكتور جالوب في مقالته أن عدداً من الأمريكيين بدؤوا يتعاطون الرجلة على وجباتهم يومياً، وكانوا يعانون من الشقيقة حيث وجد أن قلة المغنسيوم كان له دور فيها، وعليه يمكن لمرضى الشقيقة الإكثار من الرجلة مع وجباتهم.





حشيشة الشفاء أو حشيشة الدود Tansy: وهو نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Tanacetum vulgaris وهذا النبات يشبه في تأثيره تأثير حشيشة الحمى حيث يحتوي على البارثينولايدز الذي يمنع الشقيقة، يجب على المرأة الحامل عدم استعمال نبات حشيشة الشفاء، ويوجد من هذا النبات مستحضرات في السوق المحلية.

الزعتر Thyme: سبق الحديث عن الزعتر، لكننا هنا نتحدث عنه كواق جيد من الصداع التوتري، يقول العالم جون هييزمان مؤلف موسوعة هينيرمان للفواكه والخضر والأعشاب: إن شرب مستحضر مكون من ملء ملعقة شاي من مسحوق الزعتر على ملء كوب ماء سبق غليه مرة أو مرتين في اليوم يساعد على إيقاف توتر العضلات في الرقبة والكتفين ومؤخرة الرأس التي يسببها الصداع التوتري.

عسل النحل النقي: بمجرد ظهور أعراض الشقيقة تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل النقي، حيث يختفي الألم بعد مرور نصف ساعة تقريباً، ومن المعروف أن عسل النحل النقي مسكن عام للجسم، وهو كذلك علاج مناسب لجميع أنواع الصداع بما فيها الشقيقة.

بخار الماء بالخل: هذه وسيلة أخرى في معالجة الشقيقة، وهي طريقة تعتمد على الاستنشاق؛ ولهذا الغرض يوضع مزيج متناصف من الخل والماء في وعاء على النار إلى أن يغلي، وينتشر بخاراً في الهواء ثم ينكب الشخص الذي يعاني من الشقيقة بوجهه فوق البخار ويستنشق حوالي ٧٥ نشقة، فإن آلام الشقيقة تخف تدريجياً حتى تزول تماماً عند الانتهاء من الاستنشاق، وإذا عادت نوبة الشقيقة مرة أخرى فإن النوبة تكون أقل بكثير من المرة الأولى وتكرر عملية الاستنشاق حتى تنقطع الشقيقة.

حصا البان Rosemary: نبات عشبي معمر يعرف أيضاً باسم إكليل الجبل وهو نبات عطري يزرع في الحدائق ويستخدمه الأوروبيون على نطاق واسع، ويعد من النباتات الشائعة لديهم، يحتوي نبات حصا البان على زيت طيار وأهم مركباته السينيول والكافور والبورنيول، بالإضافة إلى مواد عفصية وصابونية وأحماض عضوية، يستعمل نبات حصا البان الذي يحضر بإضافة خمسين غراماً من أوراق النبات الذي يعادل ملعقة كبيرة من الأوراق على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم، كما يمكن استنشاق أبخرة بخار الماء بعد وضع الأوراق في الماء المغلي.

زهرة الربيع Cowslip: نبات عشبي كتب عنه وليام كشسبير وابن جنسون، حيث قالوا: إن هذا المصدر النباتي جيد، حيث يحتوي على قاتل الألم الذي يعد المصدر الطبيعي للأسبرين، هذا النبات منتشر في أوروبا وسيبيريا وغرب آسيا وشمال إفريقيا، إذا حضر شاي من هذا النبات وبالأخص من أزهاره وخلط مع العسل وعصير الليمون كان أفضل علاج للصداع النصفي، يوجد هذا النبات في محلات العطارة، ويمكن طلبه من شركات بيع الأغذية الصحية.



الأقحوان Chrysanthemum: في الهند والصين يستخدم مواطنو تلك البلاد شاياً مصنوعاً من أزهار نبات الأقحوان لعلاج الصداع التوتري، حيث تؤخذ ملعقة متوسطة من الأزهار الجافة وتوضع في كأس ملئ بالماء المغلي، ويغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم، توجد أكياس شاي من أزهار الأقحوان تباع في أغلب مخازن الأغذية الصحية.

جذور البتولا Birch Roots: نبات البتولا تبات شجري معمر، تستعمل جذور هذا النبات على نطاق واسع من قبل الهنود الحمر لعلاج الصداع النصفي، تؤخذ معلقة من مسحوق الجذور وتغمر في كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ١٠ دقائق دون غطاء ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.



حشيشة الملاك الصينية Chinese Angelca: يستعمل الصينيون حشيشة الملاك التي يعرفونها باسم دونج كوا Dong Quai لعلاج الصداع النصفي حيث يعملون شاياً من جذور النبات فيأخذون عدداً من القطع الكبيرة من الجذور وتوضع في كوبين من الماء الذي سبق غليه ويترك لمدة ١٠ دقائق دون غطاء ويشرب هذا المستحضر على دفعتين مرة في الصباح ومرة في المساء.



الصدفية

الصدفية مرض جلدي مزمن يتميز بظهور بقع حمراء تغطيها قشور ذات لون فضي ولها أحجام مختلفة، وتظهر غالباً على فروة الرأس والركبتين والمرفقين وأسفل الظهر والكاحل وعلى أظافر اليدين والقدمين والصدر والبطن وظهر الذراعين والساقين وراحتي اليدين وأخمص القدمين. وهي تؤدي إلى حفر في الجلد وتغير اللون وأحياناً إلى تشقق الأظافر.

وعادة تظهر الأعراض على المرفقين في الشباب، وتستمر طوال الحياة. وتزيد أو تقل درجتها دون سبب واضح ولا تترك ندباً. وسبب الصدفية إلى حد الآن غير معروف، ولكنها تحدث في أفراد العائلة مع العلم أنها ليست وراثية. وقد لوحظ أن الصدفية تحب المفاصل شبه الروماتزمية أحياناً بالرغم من عدم تبين العلاقة بينهما حتى الآن.

وقد تحدث الصدفية بصورة حادة ولكن أغلب حالاتها مزمنة. وفي الحالات العنيفة تؤدي لقشور وشقوق وقشرة متوترة على راحتي اليد والقدمين ويمكن أن يظهر الطفح أيضاً على الأعضاء التناسلية مع تساقط القشرة المتينة للجلد، وأحياناً وفي حالات نادرة يحدث التهاب المفاصل الكبرى والعمود الفقري. تصيب الصدفية حوالي ٢ إلى ٤٪ من البشر، وهي توجد في البيض أكثر من السود. وحسب تقرير طبي فهي لا تنتج عن الحساسية أو العدوى أو الطعام أو الضغط العصبي أو نقص الفيتامينات والأملاح. وربما تكون نتيجة خلل في جهاز المناعة يؤدي إلى مهاجمة الجسم وهي عادة ليست معدية.

والصدفية تحدث خللاً في نمو واستبدال الجلد، فالجسم يستبدل طبيعياً خلايا الجلد كل ٤٨ ساعة، لكن الصدفية تزيد من سرعة هذه العملية بمعدل ٥ إلى ١٠ مرات مما يؤدي إلى حدوث القشور على الجلد.

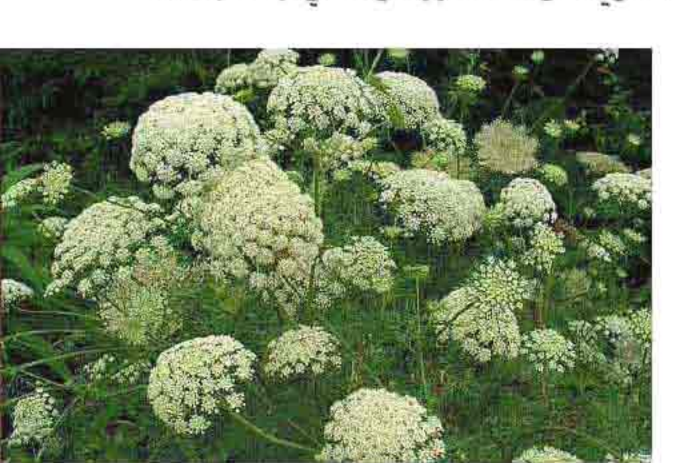
وأشعة الشمس تساعد على التخلص من بقع الصدفية، وإذا لم يتمكن الشخص من تعريض نفسه لأشعة الشمس فيمكن تعريض المناطق المصابة إلى الأشعة فوق البنفسجية، كما أن الأجواء الدافئة والرطبة تفيد كثيراً في تحسين حالة المصاب والجو الجاف يزيد من شدة الصدفية.

هل هناك علاج للصدفية بالمستحضرات الكيميائية أو بالأدوية العشبية؟

حتى الوقت الحاضر لا يوجد علاج شاف للصدفية، ولكن توجد أدوية تحد منها وتهدئها وفي بعض الحالات يتم الشفاء، ومن أهم الأدوية المستخدمة للصدفية ما يلي:

هيدروكورتيزون Hydrocortesone: يصف الأطباء دهاناً يحوي ٠,٥٪ من الهيدروكورتيزون للصدفية، حيث يستخدم دهاناً وخاصة للحالات البسيطة من الصدفية.

الخلة البلدي Bishp,s weed: والخلة نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠سم وقد استخدمه قدماء المصريين والهنود منذ آلاف السنين، حيث كانوا يدلكون الصدفية بهذا النبات ثم يعرضون أنفسهم للشمس. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن ثمار الخلة تحتوي على مادة الزوراتين التي ثبت نجاحها في الحد من تقشر الجلد الناتج عن الصدفية، حيث تقوم هذه المادة بإيقاف تكاثر الخلايا وتبطئ انقسام خلايا الجلد التي تسبب القشور.



الفلفل الأحمر Red Pepper: وهو ما يعرف بالشطة أو الحبجر أو التراز ويوجد منها عدة أنواع ولكن أشهرها النوع الإفريقي وهو النوع الصغير الذي يحتوي على مركب الكبساسين Capsaicin بنسبة ٠,٢٥٪ وقد نشرت مجلة Prevention Magazine إن هذا النوع من الفلفل يقوم على تسكين الصدفية بدرجة مرضية جداً. وفي أحد البحوث استخدم ٩٨ شخصاً كريم الكبساسين المركب الرئيس في الشطة واستخدم ٩٩ آخرون كريماً غير فعال (وهمي) للعلاج وأوضحت النتائج أن كريم الكبساسين قلل الاحمرار والقشور بنجاح بالرغم أنه سبب لبعض المرضى الإحساس بالحرقان في أثناء استعماله. ويوجد دهانات من الكبساسين تحت اسم Zostrix وكبساسين capzacin p p. ويجب على مستخدم هذا الدهان بعد الانتهاء من الدهان غسل اليدين حتى لا يصل إلى العينين.

عرقسوس Licorice: لقد تحدثنا عن عرقسوس كثيراً الذي يستخدم على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، وقد ذكرنا أنه يحتوي على مركب يشبه إلى حد ما تأثير الهيدروكورتيزون ولكنه لا يعطي الأضرار الجانبية التي يسببها الكورتيزون، والطريقة أن يؤخذ مسحوق عرقسوس الناعم ويخلط مع فازلين وتدهن به المناطق المصابة.

الكتان Flax: يستخدم زيت بذر الكتان الذي يحتوي على أحماض اللينولينيك واكسوبنتانويك المفيدة في علاج الصدفية ، وقد وجد أن ١٠ إلى ٢٠ جم من هذه الأحماض تعالج الصدفية. وهذا ما يعادل ٥-٦ ملاعق صغيرة من الزيت تساعد على الحد من الصدفية.

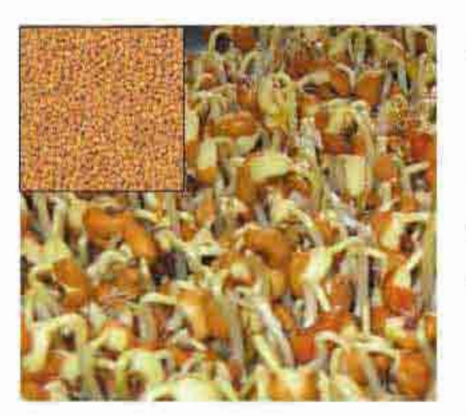
الافوكاتو Avocado: وهو ثمار تشبه في حجمها وشكلها الكمثرى، وقد نصح العشابون القدامى باستخدام قشرة ثمرة الافوكاتو لعلاج الصدفية،



وتحتوي ثمار الأفوكاتو على بروتينات بنسبة ٢٥٪ وتربينات أحادية نصفية وفيتامينات أ، ب١، ب٢ ويستخدم لب الثمرة مع جزء من قشرتها على هيئة عجينة، وتوضع على المناطق المصابة فتعمل على ترطيب الصدفية.



الجوز البرازيلي Brazil nut: والجوز البرازيلي يحوي مواد زيتية من نوع الزيوت الثابتة، ويحتوي هذا الزيت على فيتامين هـ وكذلك معدن السيلنيوم، وقد استخدمه قبائل حوض الأمازون لعلاج الصدفية، بوضع هذا الزيت على الأماكن المصابة ليلاً قبل النوم ولمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع فهو جيد لهذا الغرض.



الحلبة Fenugreek: الحلبة من أشهر الأدوية العشبية وقد تحدثنا عنها كثيراً، فهي علاج لأكثر من مرض وتستخدم لعلاج الصدفية، حيث تطحن طحناً ناعماً ثم تدهن المناطق المصابة بالصدفية بزيت الزيتون ثم يذر بعد ذلك مسحوق الحلبة الناعم على المناطق المصابة ويعمل ذلك مرة واحدة قبل النوم، ويكرر ليلياً حتى الشفاء بإذن الله؛ بجانب ذلك تؤخذ حوالي ٥ ملاعق من مسحوق الحلبة الناعم ثم تخلط مع ٥ ملاعق من زيت الزيتون، ويستعمل ربع هذه الكمية لعوقاً أربع مرات في اليوم ولمدة شهر كامل، وهذا بجانب الاستعمال الخارجي وبالإضافة إلى ذلك يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بذور الحلبة وتضاف إلى نصف لتر ماء وتغلى لمدة دقيقة واحدة، ثم تصفى ويشرب الماء فقط بمعدل ملعقة كبيرة كل ساعة.



حشيشة الملائكة Angelica: وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى مترين خضراء زاهية سيقانها جوفاء ذات أزهار بيضاء صغيرة، تتجمع في خصلات وشكل أزهارها جذابة جداً وخاصة في موسم الصيف. وهي تحتوي على كومارينات وفيتامين ب١٢ وبيتاسيتوسيترول. وحشيشة الملاك الصينية هي العشبة المقوية الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء. تتناولها ملايين النساء يومياً كمقو منشط، وهي تساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم. كما أنها تحسن دوران الدم وتفريج عسر الهضم والرياح والمغص.

تستعمل حشيشة الملاك لعلاج الصدفية، حيث تؤخذ طازجة وتفرم ثم توضع على المناطق المصابة. أو يمكن عمل منها حساء ثم تناولها، وبعد ذلك يتعرض الشخص لأشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية.



البابونج Camomile: البابونج نبات عشبي معمر، والجزء المستخدم منه الأزهار، وقد تحدثنا عنه، وهو يحتوي على زيت طيار، وأهم محتويات هذا الزيت مادة تدعى كمازولين. والبابونج كثير الاستعمال في البلاد الأوروبية وخاصة للصدفية والحساسية وجفاف الجلد. ويعد المعالجون بالأعشاب أن وضع هذا النبات على الجلد أفضل من الأدوية الشائعة الاستعمال لعلاج الصدفية. وحيث إن البابونج يحتوي على فلافونيدات بجانب الزيوت الطيارة وهي مضادة للالتهابات فإنه يمكن عمل دهان طازج من مسحوق أزهار البابونج الناعم مع زيت الزيتون وتدهن المناطق المصابة ليلاً

عند النوم، ويداوم على ذلك حتى الشفاء بإذن الله. مع ملاحظة أن الأشخاص المصابين بحساسية حمى القش لا يمكنهم استخدام البابونج، حيث إن الحكة ستزيد وعلى أية حال عند استعمالك لأي دواء وتزيد معه الحكة فأوقفه حالاً ولا تستعمله.

الرجلة Purslane: وهي نبات عشبي حولي وهي غنية بفيتامين أ، ح، هـ، مع معدن السيلنيوم وحمض الفارلينوكنييك، ويقول الطبيب اندرويل المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة اريزونا بتكسون ومؤلف كتاب "Naturul Health medicine" إن الأعشاب أو الأغذية التي تحتوي على المركبات السابقة، هي أفضل شيء لعلاج الصدفية، والرجلة هي أفضل الأغذية لذلك الغرض. حيث تؤخذ الرجلة وتطبخ على البخار مثل السبانخ وتؤكل وتستخدم السيقان الصغيرة مع السلطة مع الوجبات الغذائية.



بقلة الملك Fumitory: وهي عشبة حولية متسلقة يصل ارتفاعها ٣٠سم، لها أوراق مركبة وأزهار أنبوبية قرنفلية ذات رؤوس حمراء داكنة. تستعمل كل أجزاء النبات الذي يحتوي على قلويدات الايزوكينولين وعلى حمض الفوماريك الذي يفيد في علاج الصدفية حيث تدلك المنطقة المصابة بقطعة قطن أو قماش فتغمس في مغلي مسحوق النبات في الماء وتدهن المناطق المصابة مرتين في اليوم. كما أن بقلة الملك تستعمل أيضاً على نطاق واسع لتنبيه الكبد والمرارة، كما أنها مدرة للبول ويمكن استخدامها لعلاج الأكزيما.

اللاونده Lavander: اللاونده نبات عشبي معمر له أزهار أرجوانية جميلة وجذابة، وله رائحة عطرية يحصد ويستخرج منه عطر اللافندرا المشهور. تحتوي اللاونده على زيت طيار، حيث يؤخذ الزيت وتدهن به الأماكن المصابة، ثم يتبع بزيت اللوز وقد أعطى نتائج إيجابية للصدفية وللأمراض الجلدية الأخرى.

كعيب Milk thistle: ويعرف أيضاً باسم الحرشف البري وهو نبات شائك ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين. له أوراق بيضاء مشوكة وأزهار أرجوانية، الجزء المستخدم البذور التي تحتوي على مركب السيليمارين (Silymarin) والمعروف عن هذا المركب تخفيضه للصدفية. كما أن الكعيب يحتوي على مركبات أخرى مضادة للالتهابات الجلدية مثل المواد المرة ومواد متعددة الإسيثيلين!



الصرع

الصرع هو اضطراب في الجهاز العصبي وهو واحد من مجموعة اعتلالات في أداء الدماغ تتميز بصدمات مفاجئة ومتواترة، ففي الوضع الطبيعي تقوم خلايا الدماغ بإنتاج بعض الطاقة الكهربائية ترسل عبر الجهاز العصبي وتحرك العضلات، وفي بعض الأحيان يفشل دماغ المريض بالصرع في التحكم في إنتاج الطاقة، وتحدث صدمة الصرع التي تدعى "نوبة الصرع" عندما تخرج هذه الخلايا دفعة عنيفة ومفاجئة من الطاقة الكهربائية.

وهناك ثلاثة أنواع رئيسة من نوبات الصرع هي:

١- نوبة الصرع الكبير.
٢- نوبة الصرع الخفيف.
٣- النوبة النفسية الحركية.

وفي حالة نوبة الصرع الكبير، وهي أكثر نوبات الصرع خطورة، يفقد المريض الوعي فجأة ويسقط ما لم يسنده أحد، وتتراخى العضلات وتدوم معظم نوبات الصرع الكبير لدقائق معدودة يغط المريض بعدها في نوم عميق، وخلال نوبة الصرع الخفيف يشحب لون المصاب ويفقد الوعي لثوان، وقد يبدو مرتبكاً ولكنه لا يسقط، وكثير من هذه النوبات لا تلاحظ، ومعظم نوبات الصرع الخفيف عند الأطفال.

وفي النوبة النفسية الحركية يتصرف المريض بشكل انطوائي وغريب لعدة دقائق، وقد يجوب أرجاء الغرفة فجأة أو يمزق ثيابه.

ويمكن أن يصاب مريض الصرع بهذه النوبة في أي وقت نهاراً أو ليلاً وبعضهم يصاب بنوبات متواترة ولكن آخرين قلما يصابون بها، وتحدث النوبات دونما سبب واضح، ولكن الإرهاق والإجهاد العاطفي يمكن أن يزيد من نسبة حدوثها.

وتحدث النوبة الأولى في معظم الأحيان في أثناء فترة الطفولة، ويصاب بعض مرضى الصرع بتلف في الدماغ ناتج عن العدوى، أو الإصابة أو الأورام، وتوجد قابلية لنقل المرض عند عائلات بعض مرضى الصرع، أما حالات الصرع الأخرى فلا تشمل تلف الدماغ، ولا النزوع الوراثي، ولا يمكن لهذا المرض أن ينتقل من شخص لآخر، ويحمل ١٪ من سكان العالم هذا المرض.

وفي الماضي كان ينظر إلى الصرع على أنه معرة كونه تلبساً بالجن، فالمصابون به كانوا يجنبون ويعدون مجانين أو على الأقل من ذوي الأطوار الغريبة، وكان الوالدان يخفيان أن لديهما طفلاً مصاباً بالصرع.

أعراض الصرع:

يتصف الصرع بفقدان الوعي بصفة مؤقتة أو متطاولة وبالتحركات التشنجية غير الإرادية، وفي بعض النوبات الطفيفية التي تسمى بالصرعات الصغرى، يستغرق فقد الوعي برهة وجيزة لا تتجاوز ثواني ومع أنه في هذه الحالة تحدث ارتعاشات حول العين أو الفم فإن المصاب بالنوبة يظل جالساً أو واقفاً، ويبدو أنه لم يطرأ عليه سوى غفلة أو لحظة من الشرود الذهني، أما في النوبات الكبيرة فإن المصاب يسقط على الأرض فاقد الوعي ويغلب أن يخرج من فمه رغوة وأن يعضعض وأن يهز أطرافه في عنف، وقد يؤذي المريض نفسه في أثناء النوبة، ومن حسن الحظ أن مرضى الصرع كثيراً ما يحسون بنوع من الإنذار أو التحذير، حيث يشعر المريض قبل النوبة إحساساً في شكل صوت رنين في الأذنين أو ظهور بقع أمام العينين أو تنميل في الأصابع، وهذا الإنذار من شأنه أن يعطي للمصاب بالصرع الفرصة للاستلقاء والابتعاد عن المواد الصلبة تجنباً للسقوط.

طرق علاج الصرع بالمستحضرات الكيميائية أو بالأعشاب الطبية والزيوت العطرية:

هناك بضعة أدوية فعالة جداً في استبعاد النوبات استبعاد كاملا وتقليلها بدرجة قصوى، وهذه الأدوية هي مستحضرات كيميائية تسمى بمضادات التشنج مثل: الفينو باربيتال والديلانتين والتريديون وغيرها، وهي من الأدوية التي يجب أن لا تعطى إلا بمشورة طبيب مؤهل.

وفي حالات خاصة يمكن استعمال حمية خاصة للمساعدة في التخلص من المرض وفي حالات نادرة يمكن أن تكون الجراحة هي الحل الأمثل.

وفيما يتعلق بمعالجة الصرع بالأعشاب ومشتقاتها فهناك أدوية عشبية جيدة لهذا الغرض ومن أهمها ما يلي:

أزهار البرتقال Orange Flowers: تستعمل أزهار البرتقال لعلاج الصرع؛ وذلك بأخذ الأزهار البرتقال الطازجة ثم تقطيرها واستخدامها. حيث يؤخذ



ملء ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم، وهو يؤثر كثيراً في الأشياء الحسية تأثيراً بالغاً وكذلك يضاد التشنج، ويدخل عطر البرتقال في المستحضرات الصيدلانية المستخدمة في أمراض الجهاز العصبي.

السذاب Ruta: يستخدم السذاب على نطاق واسع في علاج نوبات الصرع فهو ذو رائحة عطرية قوية، حيث يؤخذ طازجاً وهو على أية حال معمر ودائم الخضرة ويمكن استعماله في أي وقت من السنة، حيث يؤخذ ماؤه كسعوط حيث ينقي الدماغ ويذهب الصداع، وعصارة السذاب مضادة للصرع وبالأخص عند الأطفال.

البصل Onion: يوصف عادة كمقو للجهاز الهضمي ومطهر للأمعاء لما فيها من مضادات حيوية، كما يهدئ الجهاز العصبي ويفيد في حالات تشنج الشرايين، ويستعمل مريض الصرع البصل بمعدل بصلتين متوسطة يومياً مرة في الصباح وأخرى في المساء.

زيت البندق: يستخدم زيت البندق بمعدل ملء ملعقة صغيرة مع الإفطار وأخرى مع العشاء.





البنفسج: يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق أزهار البنفسج وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم حيث يقوم على تهدئة الأعصاب.

التوت الطازج: إن تناول التوت الطازج بنوعيه الأحمر والأسود يفيد كثيراً في علاج الصرع، ولكن يجب على مرضى السكر عدم استعماله حيث إنه يرفع السكر.

الزعرور: يستخدم من نبات الزعرور أزهاره وثماره لعلاج الصرع. والطريقة تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يشرب بمعدل مرتين في اليوم ولمدة ثلاثين يوماً بعد الأكل.

القرنفل (المسمار): تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل وتمزج بقليل من السكر، ثم تسف وذلك مرة واحدة في اليوم حيث يعد علاجاً ضد نوبات الصرع.





الكراث: يعد الكراث من المضادات للصرع حيث تؤخذ حزمة كراث يومياً وبصورة مستمرة. وإذا حدث إسهال فيأخذ المصاب ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون سفاً فيقطع الإسهال.

محروق ظلف الجاموس: يؤخذ ظلف الجاموس الطازج ثم يحرق ويسحق حيث تؤخذ منه ملء ملعقة أكل وتخلط بالماء ثم يشرب الظلف طازجاً وألا يكون قديماً؛ لأن الظلف القديم يعد ساماً.

الكافور: وهو مادة تستخلص من سيقان وجذور نبات القرفة التي تنمو في الصين وفرموزا واليابان، وهو عبارة عن بلورات بيضاء براقة يذوب بكمية قليلة في الماء ولكنه يذوب في زيت الزيتون، الكافور له رائحة نفاذة وطعم حاد به شيء من المرارة، وهو صلب في درجة الحرارة العادية، يستعمل كمضاد للصرع، حيث توضع نصف ملعقة صغيرة من المسحوق في ملء كوب من الماء الساخن، ويستنشق البخار من الأنف مع مراعاة تغطية العين لأنه يهيجها.



المغات: وهو نبات معمر، والجزء المستعمل منه جذوره التي تحتوي على كمية كبيرة من النشا ومواد هلامية ومواد سليولوزية وسكر ومعادن ومواد دهنية. يستخدم مسحوق الجذور لعلاج الصرع؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة وإضافتها إلى ملء كوب من الماء ومزجه جيداً ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم أحدها في الصباح والأخرى في المساء.

الإسعافات الأولية لنوبة الصرع:

١- يجب أن نبعد عن المريض كل ما يمكنه أن يسبب له ضرراً أو أذى.

٢- يوضع أي شيء بين فكيه كقطعة قماش مطوية أو قطعة فلين أو قطعة من خشب ويجب أن تكون القطع كبيرة لكي لا يبلعها.

٣- فك ما حول رقبته وصدره وبطنه من الأربطة حتى لا يعيق حركة التنفس.

٤- مسح لعابه حتى لا يتسرب إلى المسالك الهوائية ويزيد في عسر التنفس.

٥- تركه نائماً ومنع أي شخص من إيقاظه.

٦- يجب أن لا يغيب ذووه عنه لحظة واحدة.

٧- حذار أن تفتح فمه بالقوة بل ننتظر حتى يرتخي فمه.

٨- حذار أن تدخل يديك أو أصابعك في فمه لكي لا يعضها.

٩- حذار أن تصب سوائل في فمه أو أن تحركه خلال مدة التشنج.



ضربة الشمس

ضربة الشمس اسم معروف للحالة التي تنتج عن تعرض جسم الإنسان للحرارة الشديدة، ويستخدم الأطباء أو بعض منهم عبارات أكثر دقة مثل ضربة الحر وإجهاد الحر؛ وضربة الشمس نوع من ضربة الحر نتيجة التعرض الشديد أو التعرض لمدة طويلة للشمس مثل الوقوف يوماً كاملاً في جبل عرفات.

وضربة الشمس تحدث عادة عندما تنهار آلية تنظيم حرارة الجسم، ويكتسب الجسم حرارته الطبيعية بطرق عديدة منها تبريد الجسم الناتج عن تبخر العرق، وقد توصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يعملون في الحرارة الشديدة لوقت طويل تقل عندهم إفرازات العرق تدريجياً، وقد يتوقف جسمهم عن إفراز العرق، وترتفع درجة حرارة أجسامهم إلى درجة خطرة، والأطباء يعدون ضربة الشمس الحقيقية حالة طبية طارئة؛ لأن درجة حرارة الجسم المرتفعة قد تتسبب في تعطيل الدماغ، ونادراً ما يفطن المصابون بضربة الشمس إلى أن أجسامهم توقفت عن إفراز العرق، ولكنهم فجأة يكتشفون الارتفاع السريع في درجة حرارة أجسامهم، وقد تكون درجة الحرارة ٤٤مْ حيث يكون الجسم ساخناً، وجافاً مع نبضات سريعة في القلب وخفقان، بعد ذلك يصبح التنفس غير منتظم ويضعف النبض وتبدأ الغيبوبة، ويحتاج الشخص المصاب بضربة الشمس إلى إسعاف وعلاج فوري، والذين لا يعالجون قد يتوفون في الحال، ويجب استدعاء الطبيب في الحال عند الإصابة بضربة الشمس، وأهم شيء يجب عمله هو تقليل درجة الحرارة بأسرع وقت ممكن، ويوضع المصاب عادة في حوض مليء بالماء الفاتر، كما توضع أكياس ماء باردة أو أكياس ثلج فوق الرأس والعنق، ولابد من تعريض

المصاب للتهوية أو بوضعه تحت مروحة كهربائية، وعندما تنخفض درجة حرارة الشخص المصاب إلى ٣٩مْ يوقف الطبيب عملية التبريد، ونجد معظم الأشخاص الذين أصيبوا بضربة شمس يشعرون سريعاً بالإعياء عندما يتعرضون للحرارة مرة أخرى.

إن أكثر الناس تعرضاً لضربة الشمس هم الذين فوق سن الأربعين والضعفاء والمرضى.

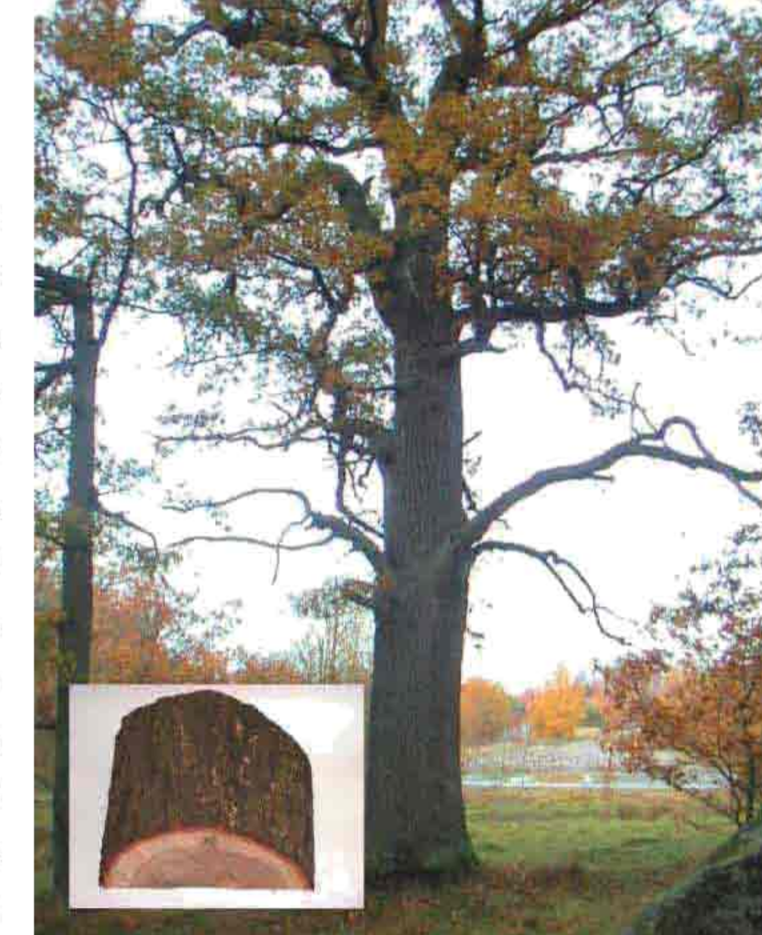
هل هناك علاج بالأدوية العشبية لضربة الشمس؟

نعم هناك علاج بالأدوية العشبية لضربة الشمس مثل:

اليبروج Mandrak: وهو نبات عشبي معمر له أوراق كبيرة مستطيلة تفترش الأرض وثمار كبيرة تشبه التفاح، وله جذر يشبه إلى حد ما جسم الإنسان، وهو الجزء المستخدم، يحتوي الجذر على قلويدات من نوع التروبين، ويستعمل الجذر مسحوقاً سحقاً ناعماً وتؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة وتمزج مع ملعقتي عسل نقي ويلعق بمعدل مرة واحدة في اليوم بعد الإفطار مباشرة ولمدة أسبوع.



لحاء البلوط: يسحق لحاء البلوط طحناً ناعماً قبل الاستعمال بدقائق وتؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة وتوضع في وعاء ثم يضاف إليه ماء بمعدل كوب ويوضع على النار حتى يغلي ويترك لمدة دقيقتين ثم يرفع من على النار ويصفى ويشرب بمعدل كوب بعد الإفطار وآخر بعد العشاء يومياً حتى الشفاء بإذن الله.



الشمر (السنوت) Fennel: الجزء المستخدم من الشمر هو ثماره، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الشمر وتوضع في كوب زجاجي ويضاف لها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب وتمزج جيداً، ثم يترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب بمعدل كوب في الصباح بعد الإفطار وأخرى بعد العشاء يومياً حتى الشفاء بإذن الله.



البصل Onion: ومن منا لا يعرف البصل ويستخدم البصل ضد ضربة الشمس، حيث يؤخذ بمعدل بصلتين متوسطتي الحجم، وتؤكل يومياً، ويجب في جميع الأحوال أكل البصل مع الطعام لأن فوائد البصل لا تحصى، فهو بجانب عمله على تخفيف ضربة الشمس فهو يخفض السكر لدى مرضى السكر ويخفف الضغط والكوليسترول وقاتل للبكتريا.

العنب Grape: والعنب من الفواكه المرغوبة بكثرة ويعمل كمنشط ومقو عام للجسم ويستعمل ضد ضربة الشمس وذلك بأكل كمية كبيرة منه ولكن في حالة مرضى السكر يجب عدم استخدام العنب إطلاقاً؛ لأنه يرفع معدل السكر بنسبة عالية.

اليانسون Anise: واليانسون ابن عم الشمر فهما من فصيلة واحدة وتأثيرهما تقريباً واحد، وهو يحتوي على زيت طيار ويؤخذ ضد ضربة الشمس، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الثمار وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتمزج جيداً ثم يترك الكوب مغطى لمدة عشر دقائق، ثم يشرب بمعدل مرتين في اليوم كما في الشمر.

الخس Lettus: يحتوي الخس على كمية كبيرة من فيتامين هـ الذي يعد من مضادات العقم، كما يحتوي على فيتامين (أ) الذي يفيد كمضاد لمرض العشى الليلي بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين ب والمضاد لمرض البري بري، ويحتوي ورق الخس أيضاً على مركب السيستين الذي يساعد في تقوية ومتانة جدران الشعيرات الدموية من التمزق بسهولة.

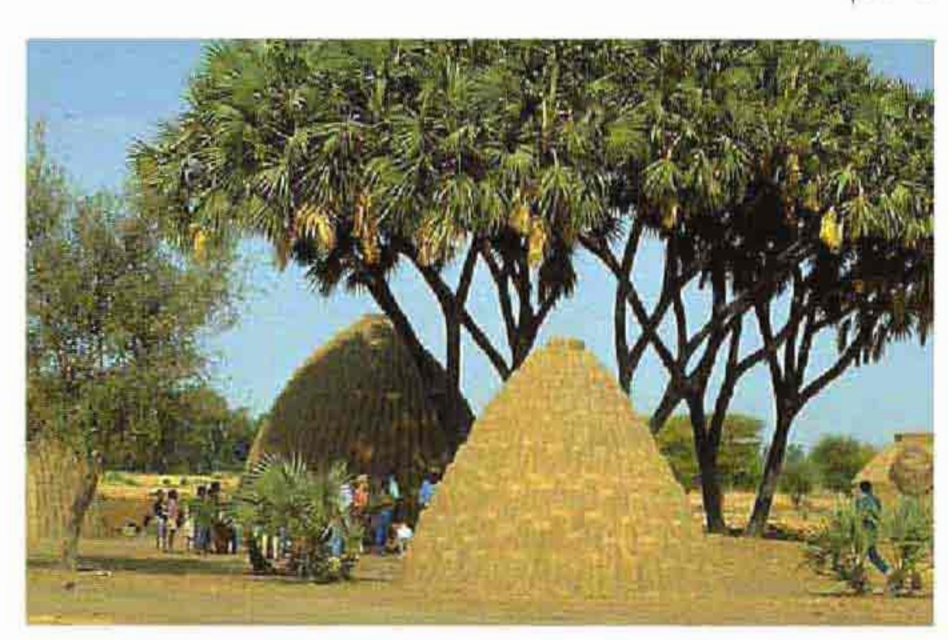
كما أن الخس يحتوي على عدد من الأملاح مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد.



ويستخدم الخس مرطباً وضد ضربة الشمس، علاوة على أنه منظم للدم وملين ومقو للإبصار وللأعصاب ويفيد في حالات السعال الديكي والأرق العصبي وآلام الحيض والأمعاء وفي تخفيف سكر الدم لدى مصابي السكر.

وتستعمل أوراق الخس ضد ضربة الشمس، كما أن مفروم أوراق الخس المطبوخة مضافاً إليه ماء الورد يستعمل غسولاً للعين المتعبة نتيجة ضربة الشمس والجفون المتورمة بالنسبة للعمال الواقفين وقتاً طويلاً أمام الأفران بأنواعها أو التعرض لوهج الشمس على حد سواء في أوقات غير متباعدة غسولاً بارداً.

الدوم Thebaico: الدوم شجرة نخلية تتفرع مثنى مثنى وهي تنبت في منطقة جازان بشكل كبير، أوراقها مروحية وثمارها كبيرة في حجم الكيوي والغلاف الخارجي للثمرة لبي صلب ذو لون بني أملس، وتحتوي الثمرة على بذرة واحدة صلبة جداً تشبه البيضة في حجمها، الجزء المستخدم من النبات الثمار، يعرف النبات علمياً باسم Hyphoena Thebaico ويسمى النبات بالفرعونية "مم" وقد عثر علماء الآثار على ثمار الدوم في المقابر المصرية القديمة بكاهون بالفيوم.



وهناك العديد من رسومات الدوم منقوشة على جدران حديقة أحد أتباع "أنخب" في تل العمارة، وكان الفراعنة يأكلون الدوم هشاً وعجيناً.

تحتوي ثمار الدوم على مواد سكرية وقلويدات ومواد راتنجية، يستعمل الغلاف اللبي الخارجي لثمار الدوم لعلاج ضربة الشمس، حيث يؤكل نيئاً، أو إذا كانت الثمرة جافة فيسحق الغلاف الخارجي وتؤخذ ثلاث ملاعق كبيرة وتوضع على ملء كوب ماء ويشرب منه بمعدل ٣-٤ أكواب يومياً.



الأثـــل Tamarix: نبات يوجد على هيئة شجرة معمرة دائمة الخضرة، أوراقها صغيرة حرشفية الشكل، أزهارها بيضاء إلى قرمزية ويوجد من الإثل عدة أنواع متوسطة الحجم وسريعة النمو ولديها القدرة على النمو في الأراضي الملحية، يخرج من النبات سائل سكري حلو المذاق تستخدمه بعض القبائل في الصحراء للغذاء خلال فصل الصيف.

الجزء المستخدم طبياً الأوراق والعصارة العسلية، يعرف علمياً باسم Tamarix artculata تحتوي الأوراق والأغصان على مادة العفص القابضة، أما العصارة السكرية فتحتوي على ليفولوز وسكروز وجلوكوز وديسكترين وأحماض عضوية، تستعمل العصارة السكرية لعلاج ضربة الشمس حيث يؤخذ ما مقداره ملعقة من هذه المادة وتمزج مع قليل من الماء وتشرب ثلاث مرات في اليوم.

قصب الذريرة أو عود الوج Sweet Flag: ويعرف باسم القصب العطري، وهو عبارة عن عشب معمر عطري له ريزومات (جذور) ينمو برياً بجانب قنوات المياه، وتمتاز جذوره بطعم حلو حاد عطري وأوراقه طويلة ضيقة وبذوره صغيرة بيضاوية الشكل، يعرف علمياً باسم Acorus calamus، والجزء المستخدم من النبات جذوره والزيت الطيار المفصول من الجذور.

تحتوي الجذور على جلوكوزيد يعرف بالأكورين (زيت طيار) وتربينات ثلاثية وتربينات أحادية نصفية، مواد صابونية ومواد هلامية، ويحتوي الزيت الطيار وخاصة في قصب الذريرة غير الأمريكي مركب بيتا أزارون، وهو من المركبات السامة إلا أن كميته في النبات لا توصله إلى درجة التسمم.

ويستخدم قصب الذريرة على نطاق واسع، فهو مقو للباءة في الهند ومصر منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل، ويستخدم في أوروبا كفاتح للشهية ومساعد على الهضم.

تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذر وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب مرتين في اليوم حتى الشفاء بإذن الله.

الجنسايانا Ginseng: وهو نبات صغير جداً له جذور بيضاء إلى مصفرة، تشبه الجزء السفلي من جسم الإنسان ويستخدم لعلاج ضربة الشمس؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من المسحوق وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وشربه بعد ١٠ دقائق، ويستمر في تعاطيه بمعدل ثلاث مرات في اليوم حتى الشفاء بإذن الله، ويمكن استخدام أحد المستحضرات المتوفرة من الجنسيانا في محلات الأغذية التكميلية حيث توجد كبسولات وأقراص وأمزجة، كما يوجد الجذر نفسه في بعض الصيدليات.

الليمون الحامض: يستخدم الليمون الحامض في أغراض كثيرة، فهو غني بفيتامين ج وكثير من المواد الطاردة للسموم والمعادن، ويستخدم الليمون لعلاج حالات ضربات الشمس، حيث تؤخذ ليمونة وتعصر على ملء كوب ماء بارد ويمزج جيداً، ثم يشرب بمعدل ٣ إلى ٦ أكواب في اليوم الواحد وحتى الشفاء بإذن الله، والليمون ليس مخفضاً لدرجة الحرارة بل ينعش الجسم ويهدئه ويريح الأعصاب ويقوي جهاز المناعة.

ما هي الوسائل المتبعة للوقاية من ضربة الشمس؟

توجد احتياطات بسيطة كوقاية للجسم من الشمس ومن الحرارة الشديدة أيضاً مثل:

- عدم التعرض طويلاً للشمس واستخدام مظلة بيضاء اللون، حيث إن اللون الأبيض يعكس أشعة الشمس.

- يجب خلال العمل في الأجواء الحارة شرب كميات كبيرة من الماء وتناول أقراص الملح لتعويض الجسم عما يفقده من عرق.

- ارتداء الملابس البيضاء، حيث إنها تعكس أشعة الشمس، كما يجب تغطية الرأس بغطاء حيث إن الغطاء يحميه من الشمس.

- تناول الأغذية الخفيفة والمفيدة والامتناع عن المشروبات الكحولية.

- عند الشعور بالدوخة أو الضعف فجيب ترك العمل والخلود للراحة في مكان ظليل.

يمكن أن يكون العمل خلال الليل بدلاً من النهار وخاصة في المناطق التي ترتفع فيها درجة الحرارة في الصيف إلى أكثر من ٥٠مْ، وبالأخص العمال الذين يعملون في العمران أو خلافهم.



ضعف الأعصاب

ضعف الأعصاب من الإعياء الجسمي والعقلي المزمن ولم يعرف له سبب، ويشعر الشخص الذي يعاني من هذا المرض بأنه متعب عقلياً وبدنياً عند أدائه لأي عمل في الحياة، وهذا المرض حالة عصبية مصحوبة بأي تغيير عضوي في الجسم. ويشعر المصاب عادة بصداع كما لو كان يحمل ثقلاً كبيراً على رأسه ولا يستطيع التخلص من هذا الشعور. ويكون هناك تعب وهبوط عصبي بكل أنواعه، فبعض المرضى يشكون من التعب بعد أي مجهود بسيط، وبعضهم يشعر بأنه لا يستطيع أن يزاول أي عمل، وثالث يبالغ فيما يحسه من ألم حتى يخيل له أنه لا يستطيع رفع نفسه على مرفقيه. وقد يضرب المريض عن الغذاء إضراباً كاملاً. ويعاني مرضى ضعف الأعصاب من قلة النوم والأرق وخفقان القلب وعسر الهضم وغير ذلك من الأعراض التي ليس لها في الواقع أي سبب عضوي. بل سببها في ذلك إلى انخفاض الطاقة العصبية إلى معدلات أقل من معدل درجة تحمل المصاب.

يجب أن يكون علاج المريض بضعف الأعصاب بدنياً وعقلياً. وعندما يقرأ المريض يلاحظ عليه ألم في العينين مع ظهور بقع أمام العينين.

ويجب مراعاة ما يلي لدى المريض المصاب بضعف الأعصاب وهي:

- منع أي شيء يثير المريض عاطفياً ونفسياً، فالحد من الزائرين العاطفيين أمر مهم للغاية، حيث إن إحساس المريض بهذه الفئه وما يبدونه من شفقة وألم يعد سبباً يزيد حالته سوءاً ويباعد بينه وبين الشفاء.

- الراحة النفسية للمريض لمدة أسابيع قليلة حتى يتحرر المريض من أي قلق.

- ممارسة التمارين الرياضية التي تتناسب مع نوعية وكمية الغذاء المتوازن التي يتناولها المريض.

- إذا كان المريض لا يستطيع مزاولة التمارين الرياضية فيكتفي بالتدليك المنتظم للجسم.

- يجب على المريض تغيير بيئته ما أمكن وقضاء رحلات للتنزه بعيدة عن مكان إقامته كلما سنحت الظروف له ولأقاربه.

هل هناك علاج بالأعشاب لمريض ضعف الأعصاب؟

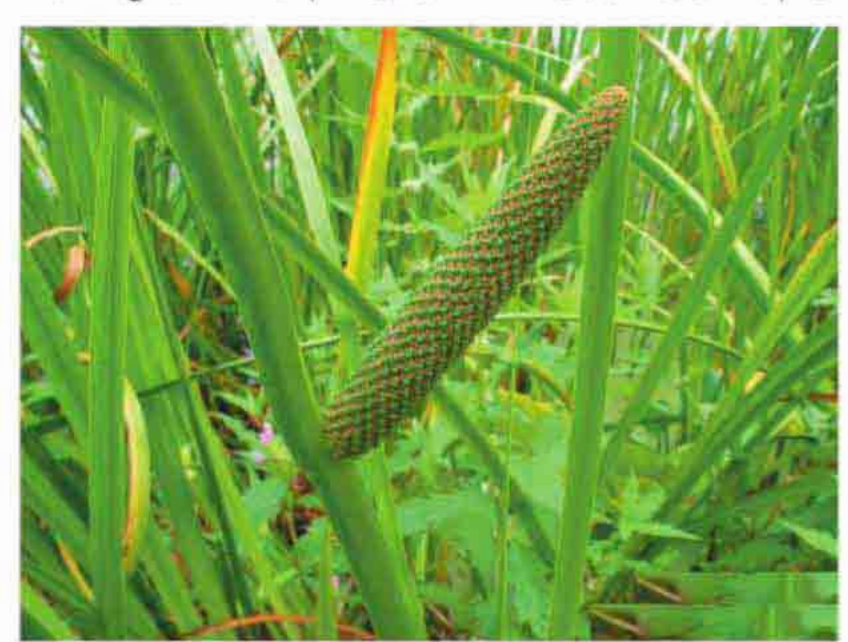
نعم هناك علاج بالأعشاب لمريض ضعف الأعصاب وهي:

جذور حشيشة الملاك Angelica: سبق الحديث عن حشيشة الملاك في مواضع سابقة والجزء المستعمل من الحشيشة جذورها، حيث يؤخذ ٢٥٠ جراماً من المسحوق وتغلى في ٥ لترات ماء معدني الخالي من الكربونات وذلك لمدة ساعة كاملة ثم يصفى ويضاف الماء إلى المغطس الدافئ ثم يتحمم فيه المريض يومياً ويجب التدليك الجيد مع هذا الحمام ثم يعمل الرياضة المحببة للمريض بعد الحمام.

حصا البان Rosmary: سبق الحديث عن حصا البان أو ما يسمى بإكليل الجبل في عدة مواضع سابقة، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق نبات حصا البان ويضاف لها الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم كقلب جيداً ويشرب منه فنجان بعد الفطور مباشرة وآخر عند النوم. وتستخدم هذه الوصفة لضعف الأعصاب.

جذمور عرق الوج Sweet Flag: ويسمى عود الإيكرا أو عود الوج ويعرف بالإنجليزية بعدة أسماء مثل جذر الفأر والدارسين الحلو والقلم الحلو والمرتة الحلوة والجذر الحلو، أما علمياً فيعرف باسم Acorus calamus من الفصيلية النجيلية.

جذمور عرق الوج هو لنبات معمر ينمو في المناطق الرطبة من أوروبا وشمال أمريكا. يحتوي الجذمور على زيت طيار، ويحتوي هذا الزيت على مادة تعرف باسم Isoasarone ونسبتها بسيطة إلا أنها سامة، وهذه المادة لا توجد في عود الوج الأمريكي وإنما توجد في بعض الأنواع الأخرى، وعود الإيكر له استعمالات كثيرة منها لضعف الشهية وحموضة المعدة وتقوية الذاكرة وتنشيط المخ وبالأخص في سن الشيخوخة والنزلات الشعبية وضد حصى الكلى ولعلاج البحه عند المدرسين والخطباء والمغنين، وأهم شيء في علاج ضعف الأعصاب. والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذمور وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح بعد الفطور وأخرى عند النوم. كما يمكن استعمال مغلي الجذمور على الحمام المائي وذلك بأخذ ١٠٠ جرام من مسحوق الجذمور وإضافتها إلى حوالي لتر ماء وغليها لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويصب إلى ماء المغطس. ويتحمم فيه المصاب مع التدليك.



الكرفس Celery: سبق الحديث عن الكرفس في مواضع سابقة، ويعد الكرفس يعتبر من الخضار التي تؤكل مع السلطات، ويؤكل عادة غضاً طازجاً بعد غسله وذلك بمعدل رأسين يومياً. ويستمر عليه لفترة لا تقل عن ستة أشهر وذلك لعلاج ضعف الأعصاب، كما يستخدم الكرفس لأمراض أخرى منها النقرس والروماتيزم والضعف الجنسي (ضعف انتصاب العضو الذكري) والشد النفسي، كما أن بذور الكرفس تستخدم لعلاج أمراض الكبد غير الفيروسية وعلاج المثانه واضطرابات الكلى واحتقانات القلب وكذلك لتخفيض معدل سكر الدم وكذلك لتخفيض ضغط الدم المرتفع، ويوجد حوالي خمسين وصفة إنجليزية تستعمل لعلاج الالتهابات يدخل فيها الكرفس.



البلوط Oak: سبق الحديث عن البلوط في مواضع سابقة والجزء المستعمل ضد ضعف الأعصاب هو قشور البلوط Oak Bark والبلوط عبارة عن نبات شجري كبير معمر يعرف علمياً باسم Quercus alba يحتوي لحاء قشور البلوط على كمية كبيرة من المواد العفصية القابضة وأهمها حمض الكويرستانيك. تستعمل قشور البلوط على نطاق واسع، حيث يقال إنها تستخدم لعلاج أمراض

الجسم من أخمص القدم إلى الرأس إذ تستخدم على هيئة غسول لالتهابات الجلد وللجروح والأكزيما الزاحفة وللنزف وللدوالي ولأمراض العيون ولالتهابات اللثة والحنجرة. كما تستخدم ضد الإسهال الحاد. وتستعمل قشور البلوط كحمام مائي لعلاج ضعف الأعصاب، حيث يؤخذ نصف كيلو من مسحوق قشور البلوط وتضاف إلى حوالي ثلاثة لترات من الماء ويغلى لمدة ربع ساعة ثم يصفى بعد ذلك ويضاف إلى ماء المغطس الدافئ، ويظل المريض في المغطس لمدة نصف ساعة مع الملاحظة أن يكون ماء المغطس دافئاً. ويفضل عدم خروج المصاب من المنزل بعد الحمام حتى لا يصاب بالبرد. ويفضل أن يكون الحمام قبل العشاء وليس بعده كي لا يعيق عملية الهضم.

التنوب Cilician: ويعرف بالشوح، وهو شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥متراً ولها أغصان بنية مخضرة أو مصفرة لامعة، لا يوجد عليها حراشيف ويوجد على جذع الشجرة قشر رمادي اللون. وللنبات أزهار ذكرية صفراء والأنثوية خضراء مصفرة والمخروط الثمري للنبات بني محمر. يزهر نبات التنوب في الصيف ويشكل غابة كبيرة في المناطق التي ينمو فيها.

يحتوي النبات وخاصة قمم الأفرع -وهي الجزء المستخدم- على زيت طيار بنسبة ما بين ٣ إلى ٣,٣، ويحتوي هذا الزيت على كمية من الكافور، ولهذا فهو مصدر للكافور ويحتوي الزيت على خلات البورنيول والكامفين والفاوبيتا باينين وداي بنتين وسانتين. كما تحتوي الأوراق على التربنتين وفيتامين ج وزيت ثابت، وتحتوي البذور على فيتامين E، يستعمل الزيت في علاج التهاب الحلق، أما الكافور فيستخدم في علاج انفصام الشخصية ومهدئ ومنشط للقلب.. ويستخدم الكافور خارجياً في حالات روماتزم المفاصل. أما التربنتين فهو مهيج للجلد وينشط



الدورة الدموية، كما أنه مطهر وطارد للبلغم ومقو جداً لضعف الأعصاب، كما يفيد في مرض النقرس والروماتزم. ويستعمل مغلي الأوراق والبراعم لعلاج داء الأسقربوط، والطريقة أن توضع ثلاث حفنات من العشبة في حوالي ٣ لترات ماء ويوضع على نار لدرجة الغليان، ثم بعد ذلك يصب المزيج في ماء المغطس الدافئ، ويمزج جيداً ثم يستحم المريض فيه لمدة نصف ساعة. ويجب تجفيف الجسم جيداً ويدلك بواسطة خبير في المساج، أو يقوم المريض بحركات رياضية إلى أكبر مدة يستطيعها دون أن يحدث له أي إجهاد.

الجويسة العطرة Sweet Woodruff: وتعرف أيضاً بالغاليون العطر، وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٤٥سم، لها ساق مربعة وأوراق بيضاوية رفيعة وأزهار صغيرة بيضاء. موطنها الأصلي أوروبا، وتوجد أيضاً في آسيا وشمال إفريقيا. تنمو عادة في الغابات الظليلة. والأجزاء المستعملة جميع أجزاء النبات عدا الجذور. تحتوي الجويسة على إيريدويدات وكومارينات وحمض العفص وانثراكينونات وفلافويندات وتعمل الفلافونيدات على دوران الدم ومدرة للبول.

تستخدم الجويسة العطرة على نطاق واسع، حيث كانت توضع بين الملابس من أجل تعطيرها. ويقول كابوغ في كتابه "الأعشاب الطبية الإيرلندية" المنشور سنة ١٧٣٥: إنها جيدة في آلام الجروح وإذا دقت ثم وضعت عليها، وكذلك في علاج التهابات، وفي ألمانيا يصنع منها شراب يدعى "مايفين" ويشرب احتفاء بأول شهر أيار.



تعد الجويسة العطرة مقوية ذات تأثيرات مهمة مدرة للبول ومضادة للالتهابات. وحيث إنها تحتوي كمية جيدة من الكومارين والفلافونيدات فإنها مفيدة في علاج عروق الدوالي والتهاب الوريد، وتستخدم

مضادة للتشنج وتعطى عادة للأطفال والبالغين من أجل الأرق، وأهم استخدام لها هو ضعف الأعصاب. كما أنها تسكن آلام الحيض، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق العشبة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ٥دقائق، ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء، ويستمر المريض باستخدام هذا المغلي حتى تتحسن حالته.

الراتانيا Rhayhny: وهي نبات دائم الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٩٠ سم لها جذور وأوراق مستطيلة وأزهار حمراء كبيرة. الموطن الأصلي لهذا النبات الإكوادور والبيرو وبوليفيا، والمنحدرات الغربية لجبال الأنديز.

الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على ما بين ١٠ إلى ٢٠٪ من حمض العفص التي تشمل الغلوبانين والبنزوفوران والارميتيل تيروزين. والراتانيا علاج أمريكي جنوبي مأثور استخدمته الشعوب المحلية كمادة قابضة للأسنان ومضادة للجراثيم ولمشاكل الجهاز الهضمي، وتستعمل عادة للإسهال والزحار، بالإضافة إلى ذلك يصنع منها غسول جيد للفم وكغرغرة للثة النازفة. ويمكن استعمالها لوقف النزف في حالة الجروح وفي وقف نزف الدوالي. ومن أهم استخداماتها لعلاج ضعف الأعصاب، حيث تؤخذ ٣ حفنات من الجذور المسحوقة وتوضع في حوالي ثلاثة لترات من الماء وتترك تغلي لمدة ساعة ثم يصفى ويضاف إلى المغطس الدافئ، ثم يستحم فيه المريض لمدة ١٥دقيقة يجفف بعدها ويدلك الجسم جيداً أو يقوم بحركات رياضية.



ضغط الدم المرتفع

ضغط الدم هو القوة أو الضغط الذي يبذله الدم على جدران الشرايين، وعادة تتوقف كمية الضغط على قوة ومعدل سرعة تقلصات القلب وكذلك حجم الدم أو كمية الدم في الجهاز الدوري وأيضاً مرونة الشرايين.

ويمكن قياس ضغط الدم بآلة تعرف باسم مقياس ضغط الدم، وتتكون من ثلاثة أجزاء هي: طوق المعصم، وهو رباط مطاطي واسع ومجوف حيث يمكن أن يملأ بالهواء، بالون مطاطي به هواء يمكن أن يضخ الهواء في الطوق. مقياس أنبوبي زجاجي يحتوي على زئبق.

كيف يتم قياس ضغط الدم؟

يقاس ضغط الدم بلف الطوق المطاطي حول ذراع الشخص، وتوضع سماعة الطبيب على الشرايين أسفل الطوق مباشرة ، ويمكن سماع نبضات الدم في الشرايين. يتم ضخ الهواء من بالونة الهواء المنتفخة داخل الطوق فيضغط على الشرايين، ويتوقف سريان الدم، ولا يمكن سماع النبضات بالسماعة، ثم يفرغ الهواء من الطوق ببطء، وعندما يصبح ضغط الطوق أقل من ضغط الدم، يعود سريان الدم في الشرايين ويسمى الضغط الذي يبدأ فيه سريان الدم "الضغط الانقباضي". وهو يمثل ضغط الدم عند انقباض القلب. ويحدد هذا الضغط بقراءة المقياس الذي يحتوي على الزئبق، وكلما خرج الهواء من الطوق الملفوف على الذراع تصبح الأصوات خامدة أو ضعيفة، ويسمى الضغط عند هذه النقطة "الضغط الانبساطي" وهو يمثل ضغط الدم عند ارتخاء القلب.

ويتكون قياس ضغط الدم من رقمين مثلاً ١٢٠/٨٠. ويشير الرقم الفوقي أو الأولي إلى الضغط الانقباضي، والرقم الثاني الأسفل إلى الضغط الانبساطي ويكون الضغط الانقباضي عادة ١٢٠ ملليمتراً للكبار. وبعض الأطباء يعدون أن الضغط الذي يزيد عن ١٤٠ ملليمتراً (مم) عالياً. كما يعدون أيضاً أن الضغط الانبساطي الذي يزيد عن ٩٠ ملليمتراً (ملم) عالياً أيضاً. أما الأطباء الآخرون فيعتقدون أن القراءة التي تزيد على٩٥/١٥٠ ملليمتر (ملم) تشير إلى ضغط دم عال.

لماذا يرتفع ضغط الدم؟

يرتفع ضغط الدم ارتفاعاً مؤقتاً عند حدوث الانفعالات الشديدة مثل الغضب والخوف والصدمة القوية، ويمكن أن يحدث هبوطاً حاداً في ضغط الدم. ويرتفع ضغط الدم عادة عند كبار السن، حيث إن مرونة الشرايين تقل فينخفض جريان الدم. وقد يسبب ضغط الدم العالي إخفاق القلب أو السكتة أو الفشل الكلوي، ويسمي الأطباء ضغط الدم العالي الذي لم تعرف أسبابه باسم "فرط ضغط الدم الأساسي". وقد تمكن العلماء في عام ١٩٥٧م من توليف مادة في الدم يُعتقد أنها تتسبب في ضغط الدم العالي. ويستخدم الباحثون هذه المادة التي تسمى الانجيوتنسين لدراسة أسباب فرط ضغط الدم. ويسمى ضغط الدم المخفض "هبوط ضغط الدم". وفي بعض الأحيان لا يحتاج ضغط الدم المنخفض للعلاج.

ما هو ضغط الدم المرتفع؟

هو الارتفاع الشاذ في ضغط الدم للإنسان، وهناك أنواع كثيرة من هذا المرض حيث تبدأ من الأشكال الخفية للمرض إلى أصعب أنواعه الذي قد يتسبب في الوفاة السريعة المفاجئة، ويطلق عليه اسم "فرط ضغط الدم الخبيث". والواقع أن ضغط الدم المرتفع ليس فقط حالة خطرة في حد ذاتها، وإنما يعد السبب الرئيس وراء السكتات القلبية أو الدماغية أو الفشل الكلوي.. كما أن كثيراً من الناس من جميع الأعمار يعانون من هذا المرض.

وقياس ضغط الدم يوضح عادة برقمين، فضغط الدم العادي عند الشباب

لـ الضغط الانقباض

الضغط الانسيابي (وهو ضغط الدم عند ارتخاء عضلة القلب). ويعتقد ك

الأطباء أن قراءة قياس ضغط الدم الزائد على ٩٥/١٥٠ بالنسبة للبالغي

ارتفاعاً في ضغط الدم.

ما هي أسباب أو مسببات ارتفاع ضغط الدم؟

من المعروف أن ضغط الدم يرتفع عند كبار السن عادة؛ وذلك لأن ش

تصبح أقل مرونة مما كانت عليه في عهد الشباب، وبالتالي يتدفق الد

ببطء أكثر. وتحدث بعض حالات ارتفاع ضغط الدم بسبب أمراض الكلى

الكظرية المفرطة في النشاط. ولا يستطيع الأطباء معرفة سبب ارتفاع

الدم في حوالي ٩٠٪ من الحالات التي تعرض عليهم. ويسمون مثل تلك ا

"فرط ضغط الدم الأساسي".

وهو ارتفاع مجهول المنشأ لضغط الدم... ويكون الذين ينحدرون من

مصابين بارتفاع ضغط الدم أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من غ

كما أن السمنة أو الإجهاد أو التدخين أو الإفراط في تناول الملح قد تسبب

ضغط الدم لهؤلاء الذين ورثوا هذه الميول المرضية.. وقد تسوء هذه الحا

الناس الذين أصيبوا بها فعلاً.

وهناك أنزيم يسمى الرينين يؤدي دوراً مهماً في تنظيم ضغط الدم

الكليتان هذا الأنزيم تحت ظروف معينة، كأن يكون هناك انخفاض في

الدم المتدفق عبر الكليتين. ويسبب هذا الأنزيم تكوين مادة كيميائية

الأنجيوتنسين التي تزيد من ضغط الدم بأن تسبب ضيقاً في الأوعية ال

وتقوي هذه المادة الغدد الكظرية لتفرز هرمون الألدوستيرون.. ويكو

الهرمون سبباً في احتفاظ الجسم بعنصر الصوديوم، الذي يتسبب بز

احتفاظ الجسم بالسوائل من كمية الدم، مما يسبب بالتالي ارتفاعاً في ضغط الدم.. وبعد أن يرتفع ضغط الدم إلى حد معين تتوقف الكليتان عادة عن إفراز أنزيم الرينين.. ولكن بالنسبة لكثير من الناس الذين يعانون من فرط ضغط الدم الأساسي فإن شيئاً ما يتدخل في هذا النظام الضابط.. وفي مثل هذه الحالات يظل ضغط الدم مرتفعاً.. وعندما يكون الضغط مرتفعاً داخل القلب فإن هذا الأخير يفرز هرموناً يسمى "عامل التغذية الأذيني"، ويساعد هذا الهرمون على خفض ضغط الدم عن طريق منع إفراز أنزيم الرينين وهرمون الأندوسيترون.

ما هي التأثيرات أو الأعراض التي تنتج عن ارتفاع ضغط الدم؟

في معظم الحالات لا ينتج عن ارتفاع ضغط الدم أي أعراض إلى أن تحدث المضاعفات الخطرة.. فقد يسبب ارتفاع ضغط الدم، على سبيل المثال انفجار شريان في الدماغ مما يؤدي إلى سكته دماغية.. كما أن ضغط الدم المرتفع يجبر القلب على أن يعمل بطريقة أكثر إجهاداً، مما قد يسبب بالتالي سكتة قلبية. وقد يسبب مرض ارتفاع ضغط الدم فشلاً كلوياً أيضاً عندما يعمل على تدفق الدم إلى الكليتين.. وبالإضافة إلى ذلك يعد ارتفاع ضغط الدم سبباً رئيساً لحدوث تصلب الشرايين.

ما العلاج لمرض ضغط الدم؟

يجب على جميع الناس من مختلف الأعمار التحقق من ضغط الدم لديهم من وقت لآخر.. فكثيرة هي الحالات المرضية التي يكون فيها ضغط الدم مرتفعاً بنسبة قليلة ويمكن علاجها والتحكم فيها عن طريق تقليل الوزن وتجنب تناول الأطعمة ذات الملوحة الزائدة، وممارسة التمرينات الرياضية، ويستطيع الأطباء التحكم تقريباً في جميع الحالات الأخرى عن طريق الأدوية، بما في ذلك بعض أنواع المداواة التي تعمل على تقليل إفراز أنزيم الرينين وهرمون الأندوستيرين، ويمكن منع التأثيرات الأكثر خطورة الناتجة عن ارتفاع ضغط الدم مثل السكتات الدماغيه والقلبية، عن طريق علاج ضغط الدم المرتفع قبل أن يصل إلى مستويات خطرة. وهناك علاج مكون من مواد كيميائية وآخر من مواد عشبية ومن أهمها:

بذور الشعير Bariey: ونبات الشعير عبارة عن نبات عشبي حولي ويزرع في جميع أنحاء العالم والجزء المستخدم منه هو البذور.

تحتوي بذور الشعير على بروتين وسكر ونشا ودهون وفيتامين "ب". والبذر التي لم يكتمل نموها تحتوي على قلويدين هما هوردينين وجرامين، وكذلك مادة تدعى توكوتسرينول وتشبه هذه المادة في تأثيرها فيتامين "E" وبالتالي فهي تخفض ضغط الدم.

الكرفس Celery: يعد الكرفس من الخضراوات المشهورة من الخضر الموازنة لألوان الطعام الحارة الغنية بالتوابل.. ويعد النبات بكامل أجزائه منشطاً لطيفاً ومغذياً. ويحتوي الكرفس على زيت طيار وجلوكوزيدات وكومارنيات وفلافونيدات.

الكرفس من النباتات التي استخدمت من أزمنة طويلة لتخفيض ضغط الدم، وعادة يحتفظ به المصابون بضغط الدم في ثلاجاتهم دوماً.. ويقوم الكرفس بإرخاء العضلات الملساء المبطنه للأوعية الدموية وهذا يوسع الأوعية فينخفض ضغط الدم.



الشبث Dill: نبات عشبي حولي عطري، يزرع بكثرة في دول حوض البحر الأبيض المتوسط وجنوب روسيا وفي بريطانيا وألمانيا وشمال أمريكا، يستخدم من الشبث البذور والأوراق. وتحتوي بذور الشبث على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الكارفون، كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات واكزانثون وكالسيوم، يستخدم الشبث بمقدار ملعقة مع كوب ماء مغلي مرة في اليوم لتخفيض الضغط.

الثوم Garlic: استخدم الثوم من مئات السنين وبالأخص في الصين لعلاج كثير من الأمراض. واستعمل في ألمانيا لتخفيض ضغط الدم، ويعمل الثوم على توسيع الأوعية الدموية حيث إنه يعمل ارتخاء للعضلات الملساء المغلفة للأوعية الدموية. ويعد الثوم الطبيعي الطازج أفضل من الثوم المطبوخ.

الزعرور Hawthorn: نبات الزعرور عبارة عن شجرة لها ثمار عنبية حمراء اللون جميلة المنظر، الجزء المستخدم من نبات الزعرور الرؤوس المزهرة وكذلك الثمار الجميلة.

تحتوي الأزهار والثمار على بايوفلافونويدز وأهم مركباته روتين وكوريسن وتربينات ثلاثية وأمينات ثلاثية وكومارينات ومواد عفصية.

لقد بحث التأثير الدوائي للثمار والأزهار ووجد أن المواد المعروفة بالبايوفلا فونويدز ترخي وتوسع الأوعية التاجية في القلب، وهذا التوسع يسمح للدم بالانسياب إلى عضلات القلب، وهذا بالطبع يخفف من أعراض الذبحة الصدرية، كما أن هذه المركبات تعد من أشهر مضادات الأكسدة، وهذا التأثير يساعد على منع تلف الأوعية الدموية. وفي دراسة إكلينيكية أثبتت أن الزعرور ذو فائدة في علاج هبوط القلب المزمن. وفي عام ١٩٩٤م قامت دراسة إكلينيكية في ألمانيا على أزهار وثمار الزعرور وأثبتت الدراسة أن النبات له تأثير قوي على تحسين ضربات القلب وتخفيض ضغط الدم.

وفي تقرير جاء عن طريق المجلة الطبية البريطانية أن ثمار الزعرور تخفض ضغط الدم المرتفع الناتج عن أمراض الكلى والأوعية التاجية.



الجنسنج والزنجبيل Ginseng and Ginger: في دراسات تمت على مزيج من الجنسنج والزنجبيل في كل من روسيا والصين أثبتت أن لدى هذين النباتين القدرة على تخفيض ضغط الدم.

حشيشة النحل Lemon balm (ترنجان): الجزء المستخدم من حشيشة النحل هو الأوراق، وقد أوضحت الدراسات التي تمت على أوراق الترنجان أنها



توسع أوعية الدم، وهذا يساعد على خفض ضغط الدم. وطريقة تحضير الوصفة هي أن تؤخذ ملء ملعقة شاي من الأوراق المجروشة وتضاف إلى ملء كوب من الماء الذي سبق غليه، يغطى الكوب ويترك لمدة ٢٠دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

التوت Mulberry: توجد أنواع من التوت ولكن من أهمهم التوت الأسود والتوت الأبيض وكلاهما عبارة عن أشجار كبيرة، ويستخدم الأسود على نطاق واسع وبالأخص ثماره كفاكهة لذيذة، والجزء المستخدم طبياً من التوت سواء الأسود أو الأبيض الأوراق والثمار والجذور. وقد استخدم الصينيون التوت الأبيض في علاج ضغط الدم المرتفع من مئات السنين. وأهم المحتويات الكيميائية للتوت هي فلافو نيدات وكومارينات وحمض العفص وسكر وفيتامينات أ، ي، ج.

تستخدم الجذور والأوراق لتخفيض ضغط الدم المرتفع، وتؤخذ على هيئة شاي، مع ملاحظة عدم استخدم التوت إذا كانت الرئتان متعبتين.



الطرخون Tarragon: عبارة عن عشب معمر ينمو بكثرة في جبال الهملايا وروسيا وغرب آسيا، والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على مواد عفصية

وكومارينات وفلافونيدات وزيت طيار. لقد استعمل في الشرق الأوسط من آلاف السنين، ويحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم التي أثبتت البحوث أنه يمكنها منع ارتفاع ضغط الدم. ويستخدم عادة منه ملء ملعقة طعام مع السلطة يومياً، مع ملاحظة عدم الإكثار منه والاستمرار عليه لفترة طويلة.

الأخيلية أم ألف ورقة Yarrow: نبات عشبي حولي ينبت عادة في المروج والأحراج في معظم دول العالم. ويستعمل هذا النبات على نطاق واسع ومن مئات السنين، وقد اشتق اسم هذا النبات من اسم البطل الإغريقي "أخيل" ويقال: إن هذا النبات استخدم بكثرة أيام حروب طروادة لعلاج الجروح، وتقدر قيمة هذا النبات اليوم لما له من فائدة كبيرة في علاج حالات الزكام والبرد والأنفلونزا وللدورة الدموية وللجهازين الهضمي والبولي.

تحتوي الأخيلية على زيت طيار، وأهم مركب هو الأزولين، كما يحتوي على حمض السالساليك والاسبراجين والسيترولات وفلافوونيدات وحمض العفص ومواد مرة، وكومارينات، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه.

يعمل النبات على توسيع الأوعية الدموية القريبة من سطح الجلد، وهذا بدوره يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع، كما أن النبات مقوللقلب.. طريقة استعماله تؤخذ ملعقة شاي من مسحوق النبات وتضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه ثم يغطى لمدة أربع دقائق ثم يصفى ويشرب ويمكن استعماله ثلاث مرات في اليوم.

المغنسيوم Magnisum: يظن الباحثون السويديون أن معدن المغنسيوم يعمل

بالتنسيق مع معدني الكالسيوم والبوتاسيوم ليساعدوا على تنظيم ضغط الدم، ويوجد المغنسيوم في كثير من الخضر.

الزعفران Saffran: كلنا يعرف الزعفران، وأفضل أنواعه هو الإسباني، وقد لاحظ العلماء أن الشعب الإسباني لا يعاني من مشاكل ارتفاع ضغط الدم، وتوصلوا إلى أنه يوجد في الزعفران مادة تسمى كورستين تخفض ضغط الدم المرتفع، وعليه فإن أمراض القلب لدى الناس الذين يستعملون الزعفران قليلة جداً، ويمكن استخدام الزعفران بكميات صغيرة مع الطبخ أو الشاي أو مع السلطة مع ملاحظة أنه يجب عدم المغالاة في استعماله والإكثار منه ولاسيما عند الحوامل؛ لأنه يؤثر على الحمل ويمكن أن يحدث إجهاضاً.

سمك الأسقمري Mackerri: هذا النوع من الأسماك يحتوي على كمية كبيرة من الدهن والموجود على هيئة Omega3 Fatty acids ويعد من الأسماك المفيدة كثيراً لصحة القلب.

وقد أوضحت دراسة ألمانية أن أكل أوقيات من سمك الأسقمري مرة واحدة في اليوم يخفض ضغط الدم بنسبة جيدة.

نصائح يجب اتباعها لتلافي الإصابة بارتفاع ضغط الدم:

- حاول أن تتناول الأطعمة قليلة الملح والمحتوية على كمية كبيرة من البوتاسيوم.
- أكثر من المواد التي تحتوي على الكالسيوم مثل: الساردين والسلامون الأحمر واليوغرت والبقوليات والخضر كثيرة الأوراق.
- جدد مخك بتناول المواد التي تحتوي على مجموعة فيتامينات ب ومن أفضل الأطعمة التي تحتويها الأسماك والبقوليات.
- حاول أن تتحاشى الغضب والإجهاد.
- عليك بالانتظام في التمرينات الرياضية وبالأخص المشي.
- ابتعد عن التدخين والخمور.

ضغط الدم المنخفض

ضغط الدم المنخفض هو الحالة التي تجري فيها دورة الدم في الجسم تحت ضغط أقل من الضغط الطبيعي للإنسان.

وضغط الدم المنخفض عبارة عن اصطلاح وتعريف نسبي يكون تحديده مرهوناً بالشخص الذي يحدث له هذا النوع من المرض، وإذا لم يصاحب ضغط الدم المنخفض أعراض إضافية مثل الإغماء أو نوبات الدوخه (الدوار) ما بين حين وآخر مما يصعب على المختص علاجه فإنه لا يعد ضاراً بالصحة. وفي معظم الحالات يعد ضغط الدم الانقباضي الذي ينقص عن ١٠٠ملم من الزئبق يعد ضغطاً منخفضاً في حدود النطاق السوي لضغط الدم في الجسم.

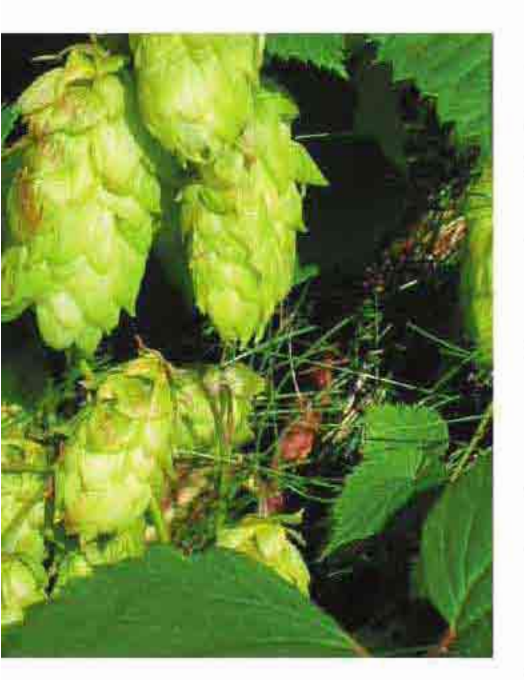
وإن كثيراً من المتضلعين في الألعاب الرياضية يكون متوسط معدل ضغط الدم لديهم ٦٠ / ١٠٠ في الوضع العادي علماً بأن ضغط الدم السوي أو العادي عند البالغين هو ٨٠ / ١٢٠، على أن الدرجات القصوى من ضغط الدم المنخفض مقترنة بأعراض مهمة أخرى قد تحدث في بعض حالات معينة تستلزم تماماً العناية الطبية. ومن هذه الحالات ما يسمى بالصدمة التي تترتب عن إصابة أو نزف، وفي هذه الحالة قد يستلزم الأمر نقل كمية من الدم المعتاد إليه.

ومن الحالات النادرة التي تتسم بانخفاض ضغط الدم مرض ما يعرف بمرض أديسون أو القصور الشديد في نشاط الغدة الدرقية، ولكن في هذه الأحوال يسبب المرض الابتدائي من الأعراض المهمة المتعددة الأخرى ما يعد بجانبه مرض انخفاض ضغط الدم عرضاً لا أهمية له نسبياً.

ويجب أن نعلم أن انخفاض ضغط الدم لا يعد مرضاً بل بالعكس فإن الضغط المنخفض سبب رئيس في العيش لمدة طويلة، وعليه يجب أن يعمل شيء لرفع ضغط الدم، بل من الواجب أن تؤخذ مواد تساعد على تنظيم الضغط فقط، وذلك عندما يعاني أصحاب الضغط المنخفض من الكسل والشعور بالدوخة.

ماهي الأعشاب أو المشتقات التي تستخدم في علاج ضغط الدم المنخفض؟

توجد عدة أعشاب وبعض المشتقات الحيوانية لعلاج ضغط الدم المنخفض ومن أهمها مايلي:



حشيشة الدينار Hops: وحشيشة الدينار أو ما يسمى بالجنجل عبارة عن نبات معمر متسلق (يشبه العنب في شكله) يصل ارتفاعه إلى سبعة أمتار، ويوجد منه نبات ذكر وآخر انثى. وموطن حشيشة الدينار أوروبا وآسيا ويزرع حالياً على نطاق واسع من أجل التجارة.

يعرف حشيشة الدينار علمياً باسم Humulus lupulus والجزء المستعمل من النبات مخاريطه الزهرية.

تحتوي أزهار حشيشة الدينار على مواد مرة ومن أهمها مركب قلويدي يعرف باسم لوبولين وحمض الفاليريانيك وزيت طيار وأهم مركباته الهومولين وكذلك فلافونيدات وحمض العفص متعدد الفينولات، ومواد مولدة للأستروجين كما تحتوي على الأسبرجين.

تستخدم أزهار حشيشة الدينار لرفع ضغط الدم المنخفض، حيث يؤخذ حوالي ١٠ جرامات من أزهار النبات وتوضع عندما يأتي المساء في إناء يفضل أن

يكون من الخزف أو الفخار وليس من الزجاج أو البلاستيك؛ لأن المواد الموجودة في النبات ربما تتفاعل مع الزجاج أو البلاستيك، ثم يضاف إلى الأزهار كوبان من الماء، ثم تغطى وتترك لتنقع طوال الليل. تصفى بعد ذلك ويشرب كوب قبل كل وجبة رئيسة.

ولحشيشة الدينار استعمالات كثيرة أخرى؛ فهي مضادة للتشنج ومنومة وتنبه الجهاز الهضمي بقوة وتزيد إفرازات المعدة. كما أن العشبة ترخي العضلات الملساء وتعد حشيشة الدينار من أفضل الأعشاب ضد التوتر والقلق والكرب والصداع.



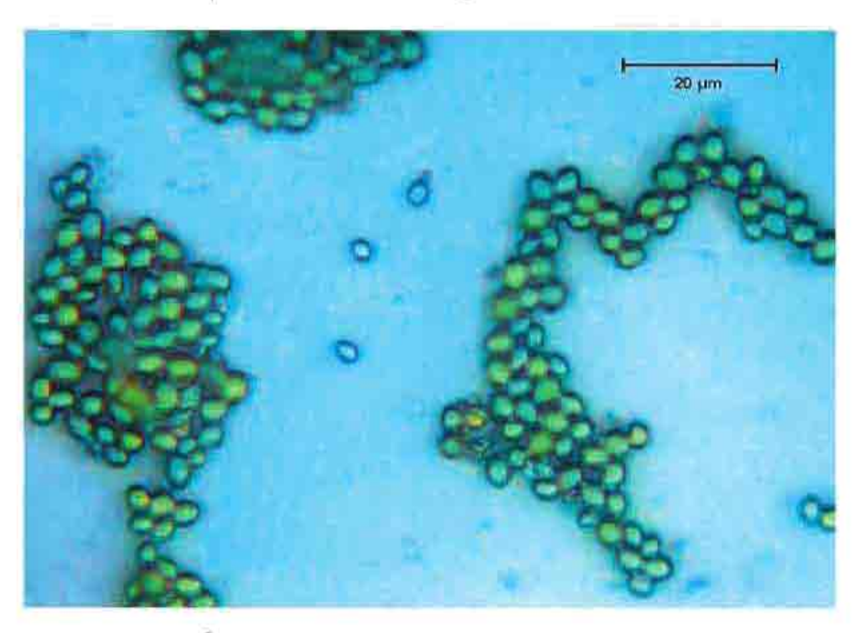
الشعير Barley: ومن منا لا يعرف الشعير، فهو أحد المحاصيل من الحبوب المشهورة والجزء المستعمل من نبات الشعير الحبوب (البذور) ويعرف علمياً باسم Hordeum Distichon تحتوي بذور الشعير على مواد سكرية وبروتينات ونشا ودهون وفيتامينات ب.

تستخدم بذور الشعير على هيئة عصيدة لعلاج ضغط الدم المنخفض حيث يؤخذ ما بين ٢-٣ ملاعق كبيرة من حبوب الشعير ثم تطحن جيداً بمطحنة القهوة، ثم يضاف لها ثلاث ملاعق كبيرة من ماء معدني يباع في الأسواق المركزية، يحرك المزيج جيداً ثم يغطى ويترك لينقع مدة سبع ساعات، وبعد ذلك تؤخذ هذه العصيدة في الصباح أو المساء بعد إضافة فاكهة مبشورة إليها.

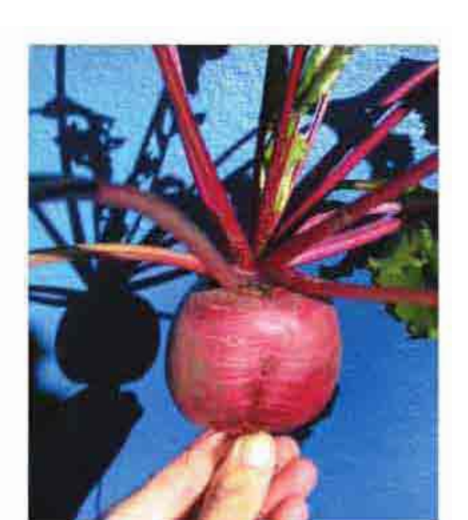
ولا ننسى أن نذكر أن للشعير استخدمات مهمة فقد كان الشعير يؤكل منذ الأزمنة النيوليتيه، وقد أوصى بأكله العالم دسقوريدس في القرن الأول الميلادي وذلك من أجل إضعاف كل الأخلاط الحادة والدقيقة والتهابات الحلق وقروحه. والشعير غذاء ممتاز للنقاهة على شكل عصيدة أو مغلية، فهو يلطف التهابات الأمعاء والجهاز البولي ويساعد في هضم الحليب ويعطى عادة للرضع من أجل

منع تكوين خثارات داخل المعدة، وقد أوصت الأبحاث الصينية بأن الشعير قد يكون مساعداً في علاج التهاب الكبد. كما أن الشعير يخفض معدل السكر في الدم وأن نخالة الشعير يكون لها دور كبير في تخفيض الكوليسترول وفي الحيلولة من تكون سرطان الأمعاء.

الخميرة الطبية Yeast: لقد تحدثنا مراراً عن الخميرة التي تحتوي على مواد ضرورية لجسم الإنسان، فهي تحتوي على مجموعة فيتامينات ب المركبة وعلى المعادن المهمة مثل الفوسفور والكالسيوم والمغنسيوم والحديد. والخميرة معروفة منذ القدم في مساعدتها على بناء كريات الدم الحمراء التي لا غنى عنها للجسم. وتستخدم الخميرة الموجودة على هيئة مسحوق وتباع في الصيدليات حيث يؤخذ ١٠ جرامات من الخميرة وتذاب في كوب من الحليب أو اللبن الرائب وتشرب بعد العشاء فقط وذلك لعلاج انخفاض ضغط الدم.



الشمندر Sugar Beet: ونبات الشمندر والمعروف أيضاً باسم البنجر عشب ثنائي الحول له أوراق جذرية تشكل باقة ورقية. ولنبات الشمندر جذر وتدي متدرن له أشكال مختلفة، فهو إما مفلطح أو بيضي أو متطاول أو أسطواني، وتوجد عدة أنواع من نبات الشمندر وهي السكرية والعلفية والورقية وشمندر الطعام، وتتميز



هـذه الأنـواع عن بعضها من النواحي المورفولجية والأهمية الاقتصادية.

ويعرف الشمندر علمياً باسم Beta Vulgaris من الفصيلة السرمقية، والجـزء المستعمل من نبات الشمندر الجذور والأوراق. تحتوي الجذور الدرنية لشمندر الطعام على حوالي ١٢٪ سكر و١,٥ مواد بروتينية وكثير من العناصر المعدنية وخاصة العناصر النادرة وفيتامينات C ،Bl B2، P ،PP كما تحتوي مواد آزوتية هي البيتائين.

والشمندر مقو للدم وللأعصاب ويعطي الجسم مناعة عامة، ويستعمل الشمندر كرافع لضغط الدم المنخفض حيث تقطع جذوره وتؤكل مع السلطة أو يعمل منه عصير طازج، حيث يؤخذ كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء، ويجب عدم استعمال عصير الشمندر الذي مضى على عصره أكثر من ساعتين، ويجب استعماله طازجاً بعد كل عصرة.

والشمندر يدخل في مستحضرات انخفاض حموضة المعدة حيث تقوم المصانع الدوائية باستخراج كلور البيتائين الذي يستعمل مع الببسين في حالات انخفاض حموضة المعدة.

الكرنب Cappage: والكرنب نبات ثنائي الحول يعرف أيضاً باسم الملفوف، ويحتوي الكرنب على مواد سكرية تصل إلى ٦٪ ومواد بروتونية تصل إلى ٢,٥٪ وزيت ثابت وفيتامينات B1، B2، B3، B6، PP، K ومواد معدنية من أهمها الفسفور والكالسيوم والكبريت، ويحتوي على العامل المضاد للقرحة والمعروف تحت اسم فيتامين U وجلوكوزيدات.

يستعمل الكرنب ضد ضغط الدم المنخفض على هيئة مخلل بحيث يفرم

الكرنب فرماً ناعماً بمقدار كيلوجرام ويضاف للخليط قدر ملعقتين من بذور الكراوية ويوضع الخليط في وعاء فخاري أو خشبي ويغطى ببعض أوراق اللفوف غير المفرومة، ثم يغطى بقطعة من الخشب تكون داخل الإناء فوق الخليط مباشرة ويضغط فوقها بمادة ثقيلة كحجر أو خلاف ذلك بعد أن تغسل وتنظف جيداً، وبعد أسبوع يكون مخلل الكرنب جاهزاً وهو على هيئة مادة مخمرة وتحفظ في برطمان، ويضاف منها بمقدار ثلاث ملاعق إلى أكل مريض الضغط المنخفض؛ وذلك حتى يصل الضغط إلى الضغط المطلوب.



اللوز Aimond: كل منا يعرف اللوز الجبلي الذي يباع في محلات المكسرات، وتشتهر مدينة الطائف والباحة وعسير بزراعة اللوز الجبلي وينصح مرضى انخفاض ضغط الدم بأكل اللوز الجبلي حيث إنه يرفع من ضغط الدم.

مرق الدجاج: يستخدم مرق الدجاج ضد ضغط الدم المنخفض، حيث يؤخذ عند الصباح أو عند الغداء كوب من مرق الدجاج مضافاً إليه كمية من الملح الزائد.

صفار البيض + العسل والحليب: يؤخذ صفار البيض بيضة نيئة ويضاف لها مقدار ملء ملعقة عسل طبيعي وتخفق جيداً ثم تضاف إلى ملء كوب من الحليب الساخن ويمزج جيداً ويمكن إضافة نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا الطبية ثم يحرك ويشرب مرة واحدة في اليوم من أجل رفع ضغط الدم المنخفض.



حشيشة القلب St. John,s Wort: وحشيشة القلب تعرف باسم الهيوفاريقون المعروف وهي نبات شجري معمر ذو أزهار صفراء زاهية موطنه الأصلي بريطانيا وأوروبا بشكل عام، وهو ينمو في جنوب المملكة. الجزء المستخدم منه الأوراق والأزهار تحتوي حشيشة القلب على زيت طيار وأهم مركباته كاروفيلين وهيبريسين وشبيه الهيبريسين وفلافونيدات، ويستعمل هذا النبات ضد ضغط الدم المنخفض حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأزهار ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ٢٠دقيقة، ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء قبل الأكل. وحشيشة القلب تستعمل مضادة للاكتئاب ومضادة للتشنج وتنبه تدفق الصفراء وقابضة وتفرج الألم ومضادة للفيروسات.





الطحال

قبل أن نبدأ في الحديث عن احتقان الطحال نود أن نعرّف الطحال: إنه عضو من أعضاء الجسم التي قلما يذكرها الطبيب لمريض عندما يتحدث عن الأمراض، والطحال عضو صغير ينتحي مكاناً هادئاً من نواحي البطن، بين الأحشاء، ويوجد في الركن الأيسر من بطن الإنسان، والطحال طوله نحو ١٥سم ويزن حوالي ١٧٠جراماً، وإذا مرض زاد وزنه زيادة كبيرة شكله مستطيل، ولونه أحمر أرجواني.

ما هي وظائف الطحال؟

للطحال وظائف أربع: أولها: يقوم بصنع خلايا الدم الحمراء والبيضاء في الجنين ولكن بعد خروج الجنين من بطن أمه يتوقف تصنيعه للخلايا الحمراء، ثانيها: تقوم خلايا الطحال الكبيرة الشفافة بالقضاء على كريات الدم الحمراء القديمة التي يجب أن تزول لتحل محلها كريات الدم حمراء جديدة، وثالثها: يقوم الطحال بصنع الخلايا اللمفاوية. ورابعها: يقوم الطحال بتخزين مقدار من الدم يبلغ نحو ٥٪ من دم الإنسان، ليفيض به على الجسم عند الحاجة، فمثلاً عند الإجهاد أو الضغط العاطفي أو الحمل أو النزيف أو التسمم بأول أكسيد الكربون أو عندما يقل ما يحويه الدم من الأكسجين فإن الطحال ينقبض ليدفع ما يحويه من دم إلى الدورة الدموية لمساعدة الجسم على التغلب على الحالة الطارئة.

ويعد الطحال مخزناً لكرات الدم الحمراء، وقد قام العالم في وظائف الأعضاء

الدكتور باكروفت وهو إنجليزي وبعض العلماء المرافقين له بإجراء تجارب تتعلق بتأقلم الإنسان في الارتفاعات المختلفة للجبال، حيث ذهبوا إلى جبال الأنديز في البيرو وقام بإجراء تجارب في الدم عديدة على مرافقيه، ووجد أن صبغة الدم الحمراء المعروفة بالهيموجلوبين، تزيد كلما جهدوا واقتربوا من قمة الجبل، وعند الهبوط عاد مقدار الصبغة إلى حالته العادية، وعندها قرر العالم باركروفت بأن زيادة الهيموجلوبين إنما هي زيادة في عدد كريات الدم الحمراء، وأن هذه الزيادة سببها عضو في الجسم مجهول وشك في الطحال، ثم أثبتت البحوث فيما بعد أن اشتباه العالم باركروفت في الطحال كان في مكانه.

والطحال صغير حيث لا يستطيع الطبيب أن يجسه بيده، كما هو في سائر الأعضاء، ولكن الطحال يزيد وزنه عند المرضى حتى إنه يبلغ أرطالاً والطبيب عادة يستطيع جسه إذا زاد وزنه عن رطل.

ومن الأمراض التي يزيد عندها حجم الطحال الملاريا. كما أن الطحال معرض للتمزق والفتق والانفجار لا سيما عندما يكبر حجمه وبالأخص في الحوادث ويخرج منه الدم إلى الأحشاء.

وفي الطحال عقيدات لمفاوية (كريات مالبيجي) تصنع بها خلايا الدم البيضاء اللمفاوية والمسماة باسم "الكريات اللمفاوية".

وبالرغم من أن للطحال فوائد جسيمة إلا أن الجسم يمكنه الاستغناء عنه، ولهذا فهو يستأصل جراحياً في حالات انفجاره أو تضخمه أو التهابه أو احتقانه وبالأخص في أمراض اللوكيميا وبعض حالات الأنيميا، والملاريا والزهري والسرطان، وتقوم الخلايا الشبكية البطانية الموجودة في مختلف أجزاء الجسم بتعويض الجسم عما فقده نتيجة استئصال الطحال.

ما هي الأدوية العشبية التي يمكن استخدامها لعلاج احتقان الطحال الناتج عن إصابة ببعض الأمراض؟

الهندباء البرية Dandlion: وتعرف أيضاً بالطرخشقون، وهي عبارة عن

نبات عشبي لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠ سم، للنبات أوراق قاعدية طويلة وسوق جوفاء وأزهار صفراء إلى برتقالية يحملها عنق طويل، تحتوي الهندباء على لاكتونات تربينية وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج وكومارينات ومعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم، ويستخدم من النبات أوراقه وجذوره، والطريقة أن يؤخذ من الأوراق الجافة ما مقداره ٢٠ جراماً و١٠ جرامات من مسحوق الجذور وتوضع في حوالي ملء كوبين من الماء البارد وتترك للنقع لمدة ساعة كاملة ثم توضع بعد ذلك على نار هادئة حتى درجة الغليان ثم بعد ذلك، يرفع من على النار ويترك جانباً لمدة ١٥ دقيقة، وبعد ذلك يقسم إلى ثلاثة أقسام ويشرب قسم واحد بعد كل وجبة غذائية، ويستمر العلاج حتى زوال المرض ويستمر بعد ذلك أسبوع كامل.



رعي الحمام Vervain: ويعرف بحشيشة الأوجاع، وهونبات عشبي معمر دقيق يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له ساق رفيعة قاسية وأزهار على هيئة عناقيد تتجمع في نهاية الأغصان ذات لون ليليكي، وقد أطلق العالم ديوسقوريديس في القرن الميلادي الأول على رعي الحمام اسم "العشبة المقدسة" وكان الناس في القرون الوسطى يعتقدون أنه يجلب الحظ، والجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات الهوائية، ويحتوي النبات على ايريدويدات مرة وزيت طيار وقلويدات وحمض العفص، والطريقة أن تؤخذ حوالي ٣٠ جراماً من النبات الجاف وتوضع في إناء يحوي كوبين من الماء البارد، ويترك النبات لينقع حوالي ٤٥دقيقة ثم يوضع على النار حتى يبدأ الغليان ثم يزاح من على النار ويترك جانباً مدة ١٠دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب قبل تناول طعام الغداء وآخر قبل تناول العشاء ويستمر على هذا المنوال حتى يزول المرض.



حشيشة الليمون Lemon Grass:
وهو نبات زكي الرائحة ويصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف، أوراقه طويلة خوصية ويتبع الفصيلة النجيلية، وموطن حشيشة الليمون جنوبي الهند وسريلانكا، وتزرع حالياً في المناطق المدارية حول العالم، الأجزاء المستخدمة من النبات الأوراق والزيت العطري، تحتوي الأوراق على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الستراال والسترونيلال، وتستعمل حشيشة الليمون على هيئة مستحلب يحضر بوضع ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأوراق في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء مباشرة أو عند الذهاب إلى النوم، ويستمر على هذا العلاج لمدة أسبوع أو حتى زوال الاحتقان في الطحال.

عرقسوس Licorice: عرقسوس نبات عشبي معمر، والجزء المستخدم منه هو جذوره، ويعد العرقسوس من أقدم العقاقير التي استخدمت لعلاج كثير من الأمراض عبر العصور، والموطن الأصلي للعرقسوس منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط وأشهر أنواعه الإسباني فالإيطالي فالروسي ثم السوري والتركي.

ويوجد عرقسوس مقشور أو غير مقشور في الأسواق المحلية.

يحتوي العرقسوس على مركبات كثيرة لكن أهمها جليكوزيد يعرف باسم جليسيرايزين، وهو المسؤول عن الطعم للجذر، ويحتوي أيضاً على فلافونيدات واسبراجين وكذلك حمض الجليسرازين وكذلك صبغة صفراء متكونة من مركبين هما ليكويرتين وايزوليكويرتين، كما يحتوي على زيوت طيارة، ويستخدم

العرقسوس لعلاج الطحال المحتقن، حيث يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء بارد ويحرك ويشرب بمعدل مرتين في اليوم مرة في الصباح وأخرى في المساء.

السنديان Oak: وهو شجرة كبيرة بطيئة النمو طويلة العمر يصل ارتفاعها إلى ٤٥ متراً لها أوراق مفصصة وثمر أخضر. الموطن الأصلي لهذا النبات نصف الكرة الشمالي. الجزء المستعمل من النبات اللحاء والعفص الذي يعرف بالثمرة الكاذبة التي تكونها بعض الحشرات أو بعض الفطور، يحتوي لحاء السنديان على حوالي ٢٠٪ حمض العفص، وتحتوي العفصات أو الثمار الكاذبة للسنديان على ٥٠٪ من حمض العفص ويعد أهم مركب في النبات هو الكوريكس Quercus الذي يستخدم في الطب المثلي Homeopathy لعلاج تضخم الطحال واحتقانه.



الجنسنج Ginseng: يعد الجنسنج أشهر الأعشاب الصينية دون منازع، ويعرفه الصينيون بالوصفة السحرية التي يعتقدون أنه يعالج جميع الأمراض

ولقد استعمل الجنسنج منذ أكثر من ٧٠٠٠سنة، ويتمتع بمكانه عالية ومرموقة لدرجة أن حروباً خيضت للسيطرة على الغابات التي يزدهر فيها، الموطن الأصلي للجنسنج شمالي الصين وكوريا وشرق روسيا، وتتطلب زراعة الجنسنج مهارة فائقة، وهو يستنبت من البذور ولا يجمع الجزء المستعمل من النبات –وهو الجذور– إلا بعد ٥ سنوات من زراعته، يحتوي الجنسنج على مواد صابونية تربينوليه ثلاثية وجنسنيوزيدات تم التعرف على ٢٥ مركباً منها. كما يحتوي على مركبات استيلية وباناكسانات وتربينات أحادية نصفية... يستعمل الجنسنج لتقوية جهاز المناعة ويشجع الجسم على التحكم في القلق والإجهاد وتنشيط كريات الدم البيضاء، ويفيد في علاج الطحال المحتقن.

إكليل الملك Melilot: نبات عشبي ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له أوراق ثلاثية الفصوص وسنابل صفراء من الأزهار وقرون بها عدد من البذور، الموطن الأصلي للنبات أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة من آسيا، الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه، يحتوي على فلافونيدات وكومارينات ومواد راتنجية وحمض العفص وزيت طيار، وعندما تفسد النبتة فإنه يتكون مركب جديد يدعى ديكومارول وهو مضاد لتخثر الدم، يستخدم النبات لاحتقان الطحال وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات وتوضع على ملئ كوب ماء مغلي ويشرب مرتين مرة في الصباح وأخرى في المساء.



طفيليات الأمعاء

أهم طفيليات الأمعاء هي الأميبا؛ وهي كائن حي صغير وحيد الخلية يمكن رؤيته تحت المجهر. تتغير الأميبا في الشكل ويتغير طولها من ٠.٢٥ مم إلى ٢.٥ مم. تعيش بعض الأميبا في الماء والتربة الرطبة، ويعيش بعضها الآخر في أجسام الحيوانات والبشر. يتشكل جسم الأميبا من خلية واحدة فقط وتعد هذه الخلية كتلة عديمة الشكل من البروتوبلازم (المادة الحية الأساسية الهلامية الموجودة في خلايا كل الكائنات الحية) يحيط بالبروتوبلازم غشاء رقيق مرن يحميها ويجعلها متماسكة.

يدخل الماء والغازات إلى الأميبا ويخرج من خلال هذا الغشاء. ولا بد للأميبا أن تغير شكل جسمها لكي تستطيع الحركة. تدفع البروتوبلازم كأنها تتدفق في هذا الامتداد. ولكل خطوة يجب أن يتشكل امتداد آخر لقدم زائفة أخرى. وتسمى الخلايا التي تتحرك بهذه الطريقة الخلايا الأميبية. وعليه فإن كريات الدم البيضاء في الكائنات البشرية هي خلايا أميبية. تأكل الأميبا الكائنات الحية المجهرية وجسيمات المواد الميتة والمتحللة. وتبتلع طعامها بالالتفاف البطيء لأرجلها الزائفة حول جسم الطعام. وبهذه الطريقة يدخل الطعام إلى داخل الخلية. يسمى جزء الخلية الذي يحتوي على الطعام حويصلة الطعام. وهي تطفو في البروتوبلازم حتى يتم الهضم ويطرح جميع الطعام غير المهضوم خارج الخلية.

لا بد للأميبا التي تعيش في المياه العذبة أن تتحكم في الماء الداخل إلى أجسامها وإلا فإنها ستنفجر. ولديها حويصلة قابلة للتقلص تجمع الماء الزائد الذي دخل في الخلية وعندما تمتلئ الحويصلة بالماء فإنها تفرغ من خلال غشاء الخلية.

تتكاثر الأميبا بالانشطار، عندما تصل إلى حجم معين. تنقسم النواة وهي كتلة من بروتوبلازم خاص أولاً، ثم ينقسم باقي الجسم. وينتج عن هذا الانشطار خليتان وليدتان. وتستطيع كل خلية من هذه الخلايا الوليدة الجديدة أن تنمو وتتغذى وتنقسم.

ومعظم الأميبا ليست ضارة بالإنسان. ولكن هناك نوع واحد يمكن أن يسبب مرضاً خطيراً يدعى الزحار الأميبي، عندما يدخل إلى الأمعاء الغليظة.

والزحار الأميبي مرض يسببه التهاب الغشاء المبطن للأمعاء الدقيقة، ويؤدي هذا الالتهاب الذي تسببه كائنات دقيقة الصغر إلى آلام حادة في المعدة وإلى إصابة الشخص بالإسهال. ومع إصابة الشخص بهذا المرض فقد تحتوي حركة أمعائه على المخاط والدم، كما تسبب بعض حالات الزحار ارتفاع درجة الحرارة وقد تؤدي إلى تقيؤ المريض.

وعند تعرض حاملي هذا المرض إلى الإسهال فإنهم يفقدون كميات كبيرة من السوائل والأملاح اللازمة لأجسامهم، ومن الممكن أن يصبح هذا المرض مميتاً خصوصاً إذا تعرض المريض للجفاف. يصيب الزحار البشر كافة. وفي أماكن متفرقة من العالم، ولكن تشيع أنواع هذا المرض بكثرة في البلدان المدارية. ويهدد هذا المرض خاصة حياة الأطفال وكبار السن والأفراد الذين لا يتمتعون بصحة جيدة.

الأسباب وأعراض المرض:

تتسبب أنواع عديدة من العضويات المجهرية المتناهية في الصغر مثل بكتيريا السالمونيلا وبكتيريا الشيغلة والحيوانات أحادية الخلية التي تسمى الأميبا في حدوث الزحار، وتسبب الأميبات والشيغلة في حدوث معظم أمراض الزحار وتتسبب الشيغلة في حدوث داء الشغيلات الذي يعرف أيضاً باسم الزحار العصوي. ويحدث داء الشغلات فجأة ويتسبب في ارتفاع درجة الحرارة، وفي

تعرض المريض إلى حالات شديدة من الإسهال، وإذا لم يعالج المريض فقد يزول هذا المرض خلال بضعة أسابيع، ولكنه قد يتسبب في تعرض المريض إلى حالات خطيرة من الجفاف.

تسبب الأميبات الزحار الأميبي الذي يبدأ تدريجياً والذي نادراً ما يؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة. وقد يتسبب في تعرض الشخص لمرض الجفاف لسنوات عديدة، كما يتسبب أيضاً في تعرض المريض إلى قروح المعي الغليظ، وقد تمتد العدوى إلى الكبد. ويكون الزحار الأميبي مميتاً في أحيان نادرة.

انتشار المرض:

تنتقل العضويات المجهرية المسببة لمرض الزحار عن طريق براز الأشخاص المرضى، كما تنتشر أيضاً عن طريق حاملي المرض الذين لا يحملون أعراضه، وتنتقل البكتيريا والأميبات إلى الجسم عبر الفم، وفي معظم الأحوال عبر الطعام أو المياه. وقد تتسبب الحشرات والأيادي غير النظيفة في نقل الأمراض من البراز إلى الطعام. ومن الضروري غسل الأطعمة والخضراوات خصوصاً إذا استخدمت عند زراعتها أسمدة تحتوي على براز الآدميين.

ينتشر وباء الزحار في المناطق المزدحمة بالسكان التي ينخفض فيها مستوى الصحة العامة، وكان هذا المرض منتشراً في الماضي في المستشفيات والسجون ومعسكرات الجيش وقد قتل الزحار جنوداً أكثر مما قتلت المعارك في بعض الحروب. وأدى التحسن الملموس الذي طرأ على الوضع الصحي في القرن العشرين إلى التقليل من عدد المصابين بمرض الزحار، وعلى كل حال فإن هذا الوباء ما زال منتشراً في بعض البلدان النامية.

التشخيص والعلاج:

يكتشف الأطباء أن المريض المصاب بمرض الزحار عند وجود الشيغلة أو الأميبا في عينات براز المريض أو في أنسجة الأمعاء، ويشمل العلاج تزويد المريض

بالسوائل والأملاح التي فقدها، ويستخدم بعض الأطباء بعض المضادات الحيوية أو ميثونيدازول (Methonidazole) المعروف تجارياً باسم فلاجيل (Flagyl).

هل هناك علاج لطفيليات الأمعاء بالأعشاب؟

نعم هناك العديد من الأعشاب لعلاج طفيليات الأمعاء وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

جذور عرق الذهب Ipecacuanha: نبات عرق الذهب عبارة عن شجيرة لا يزيد ارتفاعها عن ٤٠ سم، وهي معمرة ولها ساق متخشب. للنبات أوراق كبيرة يصل طولها إلى حوالي ٧ سم والأزهار بيضاء في مجاميع في نهايات الأغصان.

يوجد نوعان من نبات عرق الذهب: الأول: ويعرف بعرق الذهب البرازيلي Briazilian ipecucuanha ويعرف علميا باسم Cephalis ipecacuanha وجذور هذا النوع نحيلة لا يتعدى سمكها سمك عود الكبريت، وله قشرة متمعجة وسهلة القشر، أما النوع الثاني فيعرف بعرق الذهب القرطاجني أو عرق نيكاراجوا Nicaragua ipecaccuanha، وهذا النوع له جذر سميك سمكه ضعف سمك النوع البرازيلي ومغطى بقشرة متمعجة وسهلة القشر.

والجزء المستعمل من نبات عرق الذهب الجذور فقط وتستخدم على نطاق واسع، حيث إن له استعمالات مهمة.

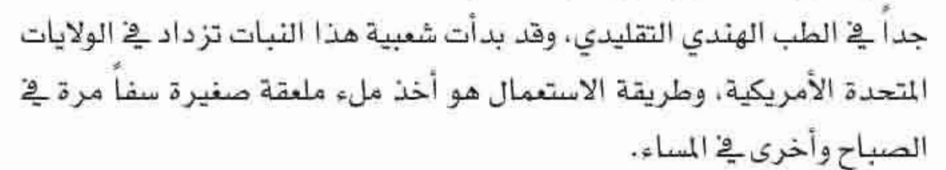
تحتوي جذور عرق الذهب البرازيلي أو القرطاجني على قلويدات، ومن أهمها قلويد الأميتين Emetine وقلويد السيفالين Cephaline وكذلك دايهيدراواميتين Dehydrometine.

تستعمل جذور عرق الذهب طاردة للبلغم عند المرضى الذين يعانون من الكحة المصحوبة به، كما تستخدم خلاصتها كمادة مقيئة تستعمل في جميع المستشفيات في حالات التسمم الغذائي، وتستعمل الجذور في علاج الأميبيا الدسنتارية. والمناطق الاستوائية التي ينمو فيها هذا النبات يستعمل أهالي تلك المناطق جذور

هذا النبات في علاج الأميبيا الدسنتارية، وقد ثبت استعماله علمياً لهذا الغرض، وتوجد مستحضرات من جذور عرق الذهب في الصيدليات.

الكبابة الصينية Cubeb: ونبات الكبابة عبارة عن شجرة معمرة تشبه إلى حد ما شجرة الفلفل الأسود، والجزء المستخدم من النبات ثماره التي تشبه ثمرة الفلفل الأسود إلا أن لها ندبة بارزة تميزها عن الفلفل، وتحتوي الكبابة على زيت راتنجي المركب الرئيس فيه مركب الكبابين (Cubebin) وهو منشط للمسالك البولية ومركب كيبوبيك اسد (Cubebic acid) كما تحتوي على زيت طيار ومواد دهنية ونشاء وصمغ وشمع.

لقد ذكر الدكتور فوستر والدكتور لونج وهما صيدليان متخصصان في الأعشاب أن الكبابة لها تأثير قوي ضد الدسنتاريا الأميبية، ونبات الكبابة من النباتات المهمة جداً في الطب الهندي التقليدي، وقد بدأت شعبية هذا النبات تزداد في الولايات المتحدة الأمريكية، وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة صغيرة سفاً مرة في الصباح وأخرى في المساء.



الحوذان المر Goldenseal: ويعرف أيضاً باسم ختم الذهب، وهو علاج أمريكي شمالي امتدح في القرن التاسع عشر باعتباره دواءً شاملاً. استخدمه هنود الشيروكي وقبائل أمريكية محلية أخرى، ممزوجاً مع دهن الدب كطارد للحشرات، كما صنعوا منه دهوناً للجروح والقروح والعيون الملتهبة والمتقرحة. وكان يعطى داخلياً لمشكلات المعدة والكبد، ويستخدم اليوم قابضاً وعلاجاً مضاداً للجراثيم وللأميبا.

الجزء المستخدم من النبات العشبي الصغير المعمر جذره السميك الأصفر اللون.

يحتوي الحوذان المر على قلويدات الأيزوكينولين (هيدراستين وبربرين وكندين) كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية وكندين، ويعد المركب بربرين هو المركب المضاد للجراثيم والأميبيات، كما أن له مفعولاً مركزاً للجهاز العصبي المركزي، أما مركب الكندين فقد بينت الأبحاث أنه ينبه عضلات الرحم.

الكينا Cinchona: نبات الكينا عبارة عن شجرة معمرة، ويوجد منها ثلاثة أنواع العادي والأحمر والأصفر. والنوع المستخدم عادة هو النوع الأصفر المعروف علمياً باسم Cinchona sucerubra والجزء المستخدم هو القشور التي تحتوي على قلويدات عدة من أهمها كونين Quinine وسنكونين وسنكونيدين، وهي تستخدم أساساً لعلاج الملاريا. لكن الأبحاث الأخيرة أثبتت فاعليتها ضد بعض الجراثيم. وبما أن ميكروب الأميبا قريب الشبه من ميكروبات الملاريا فإن مركبات الكينا تقضى على الأميبا، ويمكن استخدام قشور الكينا على هيئة مغلي لعلاج الأميبيا المعوية والكمية نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القشرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق ويشرب بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم.



العنبروت Papaya: وهو نبات شجري معمر له ثمار كبيرة ضعف حجم ثمار المنقة، وهو فاكهة لذيذة تحتوي بذور الثمار على مركبات مطهرة وقاتلة للطفيليات، ومن أهم المركبات مركب الكاربين Carpaine ويمكن إضافة مسحوق البذور إلى أي عصير فاكهة بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

آني الحلوة Sweet Annie: وهي عشب لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم معمر يعرف علمياً باسم Atremisia annua ويحتوي على عدة مركبات من أهمها المركب أرتميزين. وقد قام الباحثون الصينيون ومركز أبحاث الجيش في واشنطن بإثبات أن نبات آني الحلوة فعال في مهاجمة الملاريا، وهي القريب المقرب من الأميبا.

وقد استخدم هذا النبات في علاج الأميبيا. والجرعة ما بين ٢ ـ ٥ ملاعق صغيرة من مسحوق العشب لكل ملء كوب ماء مغلي، وتؤخذ الجرعة بمعدل كوب إلى ثلاثة أكواب في اليوم.

الراسن Elecampane: الراسن عشب معمر ينتشر في الولايات المتحدة الأمريكية له أوراق ذهبية.

يعرف علمياً باسم Inula helenium والجزء المستعمل الجذور. يحتوي الجذور على اينولين وزيت طيار يشمل اللانتول ولاكتونات تربينية أحادية نصفية بما في ذلك الانتولاكتون، كما يحتوي على مواد صابونية ثلاثية التربين وستيرولات ومتعددات الأستلين. يستخدم كطارد للبلغم ويلطف السعال ومدر للعرق وطارد جيد للديدان وقاتل للبكتيريا ومطهر. ينصح خبراء الأعشاب بتناول مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق العشب وإضافته إلى مقدار ملء كوب ماء مغلي، ثم إعادته فوق النار ليغلي لمدة ٢٠ دقيقة، ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم لعلاج الأميبا ويعد من المواد الجيدة لهذا المرض وجرعاته آمنة.



عرق النسا

هو عبارة عن عصب ممتد من نهاية الحبل الشوكي خلف الفخذ، وتمتد فروعه على طول الساق والفخذ والقدم من الخلف، ويعد من أضخم الأعصاب وأطولها. وإذا التهب سبب آلاماً شديدة.

وعند الإصابة بألم في عرق النسا فإن الألم يمتد على طول العصب ابتداءً من الأعلى وحتى الأسفل، أي من أعلى الإلية إلى الكعب، ويعاني المريض من ألم مضن عند مفصل أعلى الفخذ كلما حاول ثني الساق الممدودة، وعندما يقف المريض فإنه يلقي بثقل جسمه كله على ساقه السليمة ويمسك بالساق المريضة المثنية قليلاً من مفصلها العلوي، كما يرفع عقب هذه الساق عن الأرض لتجنب الألم الشديد.

يكون الألم في أول مراحل المريض شديداً جداً. فإذا حصل المريض على الراحة الكافية وتدفئة الساق المريضة فإن الألم لا يلبث أن يخف تدريجياً ثم يأخذ في التضاؤل خلال أسابيع قلائل. وفي حالة الالتهاب المزمن فإن نوبات الألم تتكرر خلال فصل الشتاء.

ولمرض عرق النسا أسباب كثيرة إلا أنه قد يحدث عادة عقب القيام بجهد غير عادي كرفع ثقل أو قد يكون ضمن حالات الالتهاب المفصلي، وعكس ما هو شائع عن المرض فهو أكثر حدوثاً بين الذكور أكثر منه بين الإناث، وتكون عادة الإصابة به في أوائل العمر. ويمكن أن يحدث المرض نتيجة تمزق أحد الأقراص الموجودة بين الفقرات فيضغط على قاعدة العصب عند نزوله من العمود الفقري. وقد

يؤدي الالتهاب العظمي المفصلي في النخاع وفي حالات التضخم في النخاع أيضاً إلى حدوث الألم في هذا العرق.

وإذا ما أصبح الألم غير مطاق فإنه يجب على المريض البقاء في السرير، كما تمنع الساق من الحركة وذلك بتثبيتها بوضع أكياس من الرمل عليها أو بعمل جبيرة غير ثقيلة. كما يجب إبقاء الساق دافئة بقدر المستطاع، حيث إن البرد يزيد من شدة الألم.

وعند حدوث ألم متواصل مكان الألم المبرح فإن هذا يعني بدء الحالة المزمنة عند المريض، حيث يتعرض لنوبات من الألم المبرح من وقت لآخر، وبالأخص في فصل الشتاء، وتحدث هذه النوبات بعد القيام بعمل يتطلب مجهوداً كبيراً لرفع ثقل من الأثقال.

العصب النسئ:

ونظراً لوجود علاقة بين عرق النسا وبين ما يسمى بالعصب النسئ فإننا سنتعرف على هذا العصب.

العصب النسئ هو أثخن عصب في جسم الإنسان بأكمله، ويبلغ غلظه بسماكة إصبع البنصر، وهو يمد الساق وباطنها وعضلتها والقدم بالغذاء الذي تحتاج إليه. وتصل الألياف الشعور من جلد ظهر الرجل والقدم إلى هذا العصب، ويتوزع هذا العصب بشكل كبير جداً ليصل عند مفصل الركبة إلى قسمين هما: العصبان الماضيان الخارجي والداخلي. ويقع العصب الخارجي على مقربة من سطح الجزء الأسفل من ظهر مفصل الركبة. ويمكن وضع اليد عليه ومسكه باليد وخاصة عند النحفاء. أما الالتهاب الذي يصيب غلاف العصب النسئ فيسمى عرق النسا.

ويتألف عصب النسا الصغير من ألياف توصل الإحساس من الجلد، ويغذي الجلد أعلى الفخذ وظهر الساق والنصف الأعلى من جلد الساق.

العلاقة بينهما:

ما هي العلاقة بين عرق النسا والعصب النسئ؟

عرق النسا هو الأنبوبة أو الماسورة التي يمر بداخلها العصب النسئ.

هل هناك علاج لعرق النسا بالأعشاب أو وسيلة أخرى غير الأعشاب؟

نعم هناك أعشاب ووسائل أخرى للعلاج



بذور القش أو بذور الحشائش Hayseeds: وهي عبارة عن خليط من بذور بعض الحشائش Grass seeds وبالأخص العشب المعروف علمياً باسم Hoxanthon adoratum.

يقول الدكتور بارسون: إن الأوربيين كانوا يجمعون رؤوس الحشائش التي تحتوي على البذور ويضعونها في حماماتهم المائية ويتركونها لمدة ٢٤ ساعة ثم يجلسون فيها وخاصة أولئك الذين يعانون من عرق النسا أو الآم في الظهر أو الروماتزم، وكانوا يشعرون بارتياح كبير بعد أخذهم ذلك الحمام. وقد تطور استخدام مخلوط بذور الحشائش حيث قام الدكتور بارسون كنيب بعمل كمادات تحتوي على هذه البذور وتستعمل لتكميد الأماكن المصابة.



القراص Stinging Nettle: الكل يعرف أن القراص الأخضر تحتوي أوراقه وأغصانه على شعيرات تسبب وخزاً للجلد عند تعرضه لها، ولقد استعملت هذه الظاهرة في التخفيف من آلام عرق النسا، حيث يقطف النبات ثم يضرب به عرق النسا فيسبب تخريشاً للجلد الذي بدوره يسبب تنبيهاً للعصب، فيخفف الألم. ولكن القراص يستخدم

لتخفيف آلام عرق النسا المبرحة بطريقة أخرى، وهي طريقة الكمادات، حيث يؤخذ جميع أجزاء النبات ويعمل منه كمادات توضع على مواقع الألم فيختفي.

الصفصاف Willow: جميع أنواع الصفصاف تحوي قشورها على السالسين (Salicin) الذي يعادل الأسبرين في تأثيره. وقد اعترف به الكوميشين الألماني كمادة لها تأثير ضد الصداع والروماتزم. وقد رأى الدكتور دوك أن المصاب بعرق النسا يستطيع استعمال أي نوع من قشور نبات الصفصاف، واقترح أن يبدأ المصاب بجرعة مقدارها نصف ملعقة شاي من القشور الجافة يومياً، ويمكن للمريض زيادة الجرعة حتى يشعر بالتحسن التام مع ملاحظة أن الأشخاص الذين لديهم حساسية من الأسبرين يجب عليهم عدم استعمال قشور الصفصاف. ويمكن إضافة نصف ملعقة من مسحوق عرق السوس إلى الجرعة لتفادي إحداث قرحة في المعدة، حيث إن قشور الصفصاف تحتوي على الأسبرين الذي يسبب القرحة؛ ولأن عرق السوس من المواد المضادة للقرحة فلهذا السبب يضاف إلى الصفصاف.



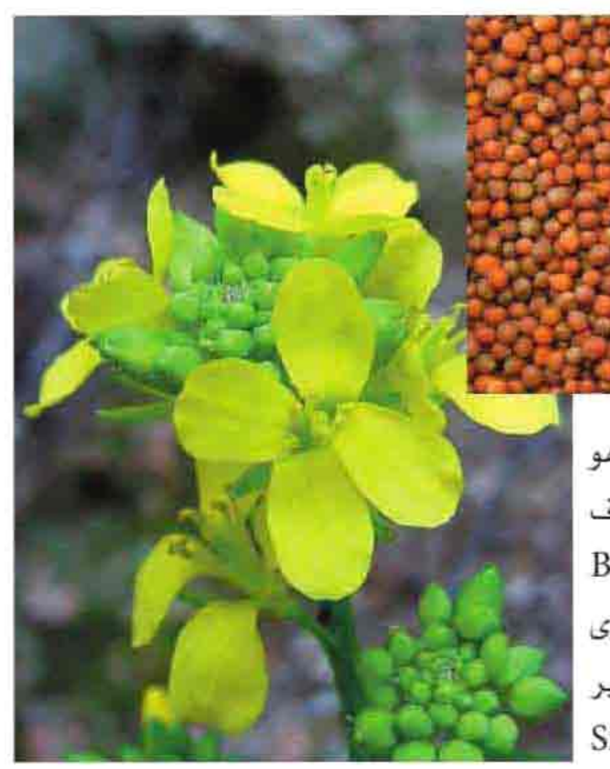
الغلطيرة المسطحة (شاي كندا) Wintergreen: وهي شجرة أمريكية شمالية بيضاء الأزهار حمراء الثمار، وتعرف علمياً باسم Gaultheria procumbens تؤكل ثمارها العنبية الحمراء. تحتوي على ميثايل سالسليت وتشبه في تأثيرها على ألم عرق النسا قشور الصفصاف. وتستعمل إما داخلياً كمشروب أو خارجياً على هيئة حمام مائي أو على هيئة مرهم يدهن به المكان المصاب. ويعد امتصاص مركبات النبات عن طريق الجلد أسرع وأكثر فائدة من استعماله عن طريق المعدة. وفي الولايات المتحدة الأمريكية يوجد أكثر من ٤٠ مستحضراً تحتوي على ميثايل سالسليت كمادة لها خاصية التأثير الدوائي وجميع هذه المستحضرات تستعمل خارجياً.

حشيشة الملاك الصينية Chinese angelica: تعد حشيشة الملاك الصينية الرائدة في الطب الصيني لعلاج عرق النسا، وتعرف عادة بالجنسنج الأنثي. كما يوجد لهذا النبات تأثير مهدئ وقاتل للألم ومضاد للالتهابات والتقلصات.

وفي الصين يقوم الأطباء بحقن خلاصة نبات حشيشة الملاك للمرضى المصابين بعرق النسا. وقد عملت دراسة إكلينكية في الصين على مرضى حقنوا بخلاصة النبات فوجدوا أن ٩٠ ٪ من المرضى الذين خضعوا لهذا العلاج حصلوا على نتائج متميزة. ويجب عدم استعمال مستحضرات هذا النبات من قبل المرأة الحامل.

الخباز الريفي Country mallow: وهو عبارة عن عشب يعرف علمياً باسم Sida cordifoila. وقد استخدمه الأطباء الهنود في علاج مرض عرق النسا وفي أمراض أخرى. وقد وجد أن هذا النبات يحتوي على كمية من الأفدرين وبالرغم من أن هذا المركب الذي يستخدم أساساً لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي ومنبه وجد أنه يخفف آلام مرض عرق النسا، حيث يعد مقوياً للعضلات.





الخردل Mustard: وهو نبات عشبي صغير يعرف علمياً باسم Brassica nigra وتوجد أنواع أخرى من الخردل لها التأثير نفسه ومن أهمها Sinapis alba والجزء المستخدم من الخردل بذوره التي تحتوي على جلوكوزيدات أيزوثيوسيانية. ويستعمل الخردل على نطاق واسع كمنفط ومحمر للأمراض الجلدية، وتوجد لصقات مصنوعة من الخردل، وتستعمل منذ أزمنة طويلة للروماتزم وعرق النسا وكذلك آلام الصدر. ويقوم الخردل بتدفئة الأماكن التي يوضع عليها وإحداث حرارة مما يخفف من آلام عرق النسا.

الرشاد Lepidium: الرشاد نبات عشبي حولي شتوي يعرف علمياً باسم Lepidium sativum الجزء المستخدم منه البذور. ويحتوي على جلوكوزيدات أيزوثيوسيانية مثله مثل الخردل ويستعمل لعلاج أمراض كثيرة ومنها عرق النسا، حيث يعمل منه لصقات توضع على موقع الألم فيعمل كما يعمل الخردل.



الزنجبيل Ginger والسمم Sesame: لقد تحدثنا بالتفصيل عن الزنجبيل، ولكننا نتحدث الآن عن خلطة مكونة من الزنجبيل والسمسم. حيث يقول الدكتور جون هينيرمان الإنجليزي: إن أحسن ما وصف لعلاج عرق النسا هو مزيج يتكون من ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل تخلط مع ثلاث ملاعق من زيت السمسم، ثم يضاف لها ملعقة من عصير الليمون. يحك موقع الألم بهذا الخليط عدة مرات في اليوم إلى أن يختفي الألم.

الكرنب Cabbage: والكرنب معروف وسبق أن تعرضنا له، ويعرف علمياً باسم Brassica oleracea ولقد عرف الكرنب في الغرب منذ عام ٤٠٠ قبل الميلاد، وهو من النباتات الغذائية الدوائية، والجزء المستخدم منه هي الأوراق. يحتوي الكرنب على معادن وفيتامينات أ، ب، ب١، ج وحموض أمينية ودهون. ويستخدم كمضاد للالتهابات، ويستعمل الكرنب أكلاً وبكثرة لعلاج عرق النسا، وينصح أن يؤكل الكرنب المخلل لهذا الغرض.

العرعر Jumiper: العرعر نبات شجري معمر والجزء المستخدم منه ثماره ورؤوس الأغصان الطرية. ويعرف علمياً باسم Juniperus communis ويحتوي على زيت طيار وفلافونيدات ومواد سكرية وجلوكوزيدات وحموض عفصية وفيتامين ج. يستخدم مطحون ثمار العرعر وبراعمه، حيث تطحن وتحفظ في برطمان،



ويؤخذ من هذا المسحوق ملعقة صغيرة وتضاف لكوب ماء سبق غليه ويقلب جيداً ويحلى بالعسل ويغطى ويترك لمدة ١٥ دقيقة. ثم يشرب كوب بعد الفطور وآخر بعد وجبة العشاء يومياً حتى يزول الألم.

زيت الكافور وزيت البابونج: يدلك موقع الألم بمزيج من زيت الكافور وزيت البابونج ويجري التدليك عادة قبل النوم مباشرة ويستمر التدليك لمدة ١٠ دقائق بحيث يكون التدليك خفيفاً ومتواصلاً، ويكون المريض مستلقياً على بطنه. ويكرر هذا العلاج يومياً في المساء ويستمر لمدة أسبوعين حتى بعد تمام الشفاء.

زيت الخروع وزيت الزيتون: يستخدم زيت الخروع وزيت الزيتون بنسبة ١/١، ويدهن بهذا المزيج موضع الألم. مساءً عند الخلود إلى النوم بحيث يكون المريض مستلقياً على بطنه ويستمر عليه لمدة أسبوعين.

الكي Qi chi: Cauterization: الكثير منا يكره الكي وخاصة أن بعض المتخصصين في الكي يستخدمون أدوات غليظة، ولكن بعض المعالجين الشعبيين الذين لديهم خبرة في هذا المجال يستعملون مخيطاً صغيراً للكي. وعند قيامنا بدراسة محاسن ومساوئ الطب الشعبي في المملكة من خلال المشروع الوطني الذي دعمته مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية تعرضنا لأنواع الكي ولاحظنا بعض المداوين الذين توجد لديهم خبرة متميزة في هذا العلاج خاصة (كي عرق النسا) فقد تابعنا مرضى كانوا يعانون من عرق النسا وذهبوا إلى معالج في الرياض لديه خبرة جيدة في هذا المجال وقام بكيهم وتابعنا حالتهم بعد الكي وقد شفوا تماماً. بينما لاحظنا بعض حالات الكي الأخرى عند معالجين آخرين لأمراض أخرى أدى الكي إلى وفاتهم.



الغدة الدرقية

ما هي الغدة الدرقية؟

هي غدة صماء، توجد في الجزء الأمامي من العنق، وهي مكونة من فصين، يوجد كل منهما على أحد جانبي القصبة الهوائية (الرغامي)، والفصان متصلان ببعضهما بشريط رقيق من الأنسجة، وتحيط بالغدة شبكة من الأوعية الدموية. تأخذ الغدة الدرقية اليود من الدم وتستخدمه في صنع هرمون الثيروكسين النشط الذي يسمى أيضاً رابع يود الثيرونين، وكذلك ثالث يود الثيرونين. وهناك شكل غير نشط من هرمون الثيروكسين، يتم خزنه داخل الفصوص، في غرف تسمى الجريات.

ما وظائف الغدة الدرقية؟

تتحكم الهرمونات الدرقية في عمليات استقلاب (التفاعلات الكيميائية الحيوية)، فعند إطلاق هذه الهرمونات في تيار الدم تزيد الخلايا معدل سرعتها في تحويل الأكسجين والمواد الغذائية إلى طاقة وحرارة لازمتين لاستخدام الجسم. وخلايا فترة نمو الطفل، إلى مرحلة البلوغ، تحث الهرمونات الدرقية على زيادة سرعة النمو. وكذلك ينبه إطلاق الهرمونات الدرقية النشاط العقلي ويزيد من نشاط الغدد الأخرى المنتجة للهرمونات. يتم إطلاق الثيروكسين، وثالث يود الثيرونين في تيار الدم استجابة لحالات خاصة مثل الضغوط النفسية والحمل وانخفاض مستويات الهرمونات الدرقية في الدم. وتنشط هذه الحالات هرموناً

في الغدة النخامية يسمى منبه الدرقية الذي ينظم إنتاج هرموناتها. وتنتج الغدة الدرقية هرموناً آخر، هو الكالسيتونين، استجابة لارتفاع مستويات الكالسيوم في الدم. ويدفع الكالسيتونين الكليتين إلى طرد مزيد من الكالسيوم مع البول، كما يرفع كمية الكالسيوم المخزونة في العظام.

إن ضعف نشاط الغدة الدرقية يسمى قصور الغدة الدرقية، وهو عيب ينتج عنه نقص في إنتاج الهرمونات الدرقية، ويؤدي هذا النقص إلى نقص عام في النشاط البدني والعقلي. وتظهر الأعراض في كل عضو من أعضاء الجسم تقريباً، فيصبح الجلد جافاً ومنتفخاً، ويصبح الشعر رقيقاً وهشاً. وكذلك يصبح الكلام بطيئاً، والانعكاسات بطيئة، والذاكرة ضعيفة، مع إمساك وإعياء. ويسمى قصور الغدة الدرقية عند البالغين (الوذمة المخاطية). وإذا استمرت الحالة في الأطفال دون علاج، فإنها تسبب إعاقة بدنية وتخلفاً عقلياً. وتسمى هذه الحالة "بالغدامة" وهي حالة يولد فيها الأطفال بعقول مختلفة وتشوهات في الهيكل العظمي، ويسمى الفرد المصاب بهذه الحالة "الغدم"، ويرجع سبب هذه الحالة المرضية إلى فشل الغدة الدرقية في بدء ممارسة وظيفتها خلال المراحل الأولى من تكون الجنين.

تفرز الغدة الدرقية الهرمونات اللازمة لنمو ونضج الجسم والدماغ. وعادة ما تبدأ وظيفتها خلال الأسبوع الثاني عشر من تكون الجنين. ويسبب انعدام الهرمونات الدرقية تشوه أنماط النمو الطبيعية. ويعالج الأطباء هذه الحالة بالهرمونات الدرقية التكميلية. ويجب أن يبدأ العلاج في الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة لمنع التخلف البدني والعقلي.

الغدة الدرقية المفرطة النشاط، ويسمى "فرط التدرق" ويتسبب عنه إنتاج زائد للهرمونات الدرقية. وينتج عن زيادة الهرمونات الدرقية في الدم زيادة معدل معظم العمليات الحيوية، ويؤدي هذا إلى زيادة معدل النشاط العقلي والبدني؛ ومن أعراض فرط التدرق العصبية الزائدة، الأرق والعرق والإسهال وجحوظ العينين، وهي حالة تبرز فيها العينان بطريقة غير عادية.

كيف يحدث تضخم الغدة الدرقية؟

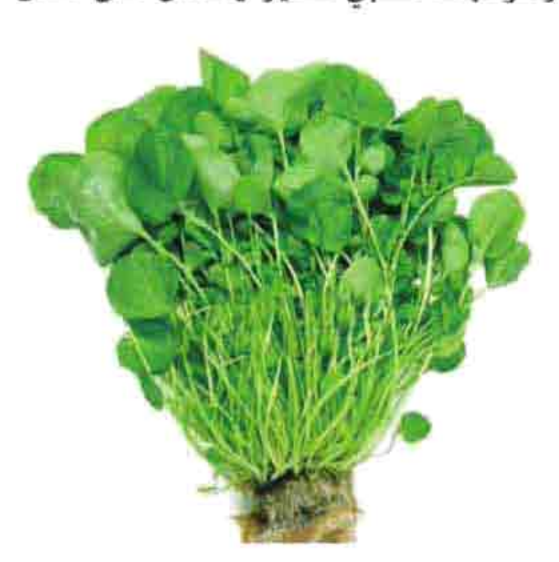
هذه حالة تتورم فيها الغدة الدرقية، ويظهر التضخيم في معظم الحالات على شكل ورم أملس في مقدمة الرقبة. يزداد تضخم الغدة الدرقية بسبب قصور أو إفراط في نشاطها. وهناك أسباب متعددة أخرى لقصور الدرقية منها نقص اليود في الغذاء، وقد أدى استعمال الملح المعالج باليود إلى تلاشي هذا المرض في البلدان النامية، ومن علامات فرط الدرقية جحوظ العينين، غزارة العرق، شدة اشتهاء الطعام، نقص الوزن، زيادة سرعة القلب، فرط العصبية، ارتعاشات اللسان والأصابع.

هل هناك طرق وأساليب لعلاج الغدة الدرقية؟

تعالج أمراض الغدة الدرقية بعدة طرق وهي إما بالأدوية الكيميائية المشيدة أو باستئصال جزء من الغدة الدرقية أو بتعريضها للأشعة السينية، أو اليود المشع والأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والمعدنية.

وسوف نركز على علاج أمراض الغدة الدرقية بطرق الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والمعدنية وهي:

الجرجير Watercress: وهو نبات عشبي صغير يستعمل على نطاق واسع ويعرف علمياً باسم Nasturtium officinalis الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه الهوائية فقط.



يحتوي الجرجير على فيتامينات أ، ب١، ب٢، ج، هـ ومعادن وبالأخص اليود والحديد والفسفور، والمغنسيوم والكالسيوم.

لقد استعمل الجرجير من مئات السنين كغذاء وكدواء، وكان قدماء الأغريق والإيرانيون يطعمون أطفالهم الجرجير لبناء أجسام قوية. وفي أوروبا يعد الجرجير منظفاً للدم وقد اعتبر رسمياً كمقو للجسم.

وقد اعتبر الجرجير من الأعشاب الطاردة للسموم لاحتوائه على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن. ويعد الجرجير من النباتات المنبهة أو المحرضة لفتح الشهية. كما وجد أنه يساعد على إخراج البلغم لدى المرضى الذين يعانون من التهاب الشعب المزمن. أما فيما يتعلق بتضخم الغدة الدرقية فيستعمل نظراً لاحتوائه على كمية من اليود، حيث يتناول المريض عصير الجرجير وذلك بتنظيفه تماماً من أي نباتات أخرى عالقة به ثم تنظف الأغصان بالماء، ثم يقطع إلى قطع صغيرة ثم يفرم بالمفرمة العادية. يمكن تناول حزمة واحدة من الجرجير يومياً.

الفوقس Bladderwrack: استعملت عدة أنواع من الطحلب البحري للغايات العلاجية. وفي القرن الثامن عشر تم عزل اليود عن طريق تقطير أشرطة النبتة الطويلة أو المشرات. وأصبح الفوقس الحويصلي المصدر الرئيس لهذا العنصر لأكثر من ٥٠ عاماً. لقد استعملت العشبة على نطاق واسع لعلاج الغدة الدرقية.

والجزء المستخدم من هذا الطحلب جميع أجزائه.

يعرف الفوقس علمياً باسم Fucus vesiculosis يحتوي على



فينولات، ومواد عديدة السكاكر ومعادن وبالأخص اليود، حيث تصل نسبته إلى ١، ٠ ٪ وتعد مواد عديدة السكاكر من منبهات الجهاز المناعي في الجسم، أما الأيودين فإنه ينشط الغدة الدرقية.

يستعمل طحلب الفوقس البحري كمضاد لتضخم الغدة الدرقية ويبدو أن الطحلب يعمل على الأيض حيث يرفع من مستوى الهرمون المنتج بواسطة الغدة الدرقية. كما يستعمل الفوقس كعلاج وقتي للروماتزم ولكن أهميته الدوائية تقع في أنه مغذ مقو للغدة الدرقية. كما أن طحلب الفوقس يستعمل لتخفيف الوزن لا سيما إذا كانت السمنة بسبب الاستقلاب.

ملاحظة: يجب عدم جمع الفوقس من البحر عندما تكون مياه الشواطئ التي يجمع منها ملوثة، حيث يمكن أن يكون ملوثاً بالزئبق والكادميوم.

عشب البوق Bugleweed: عشب البوق نبات عشبي معمر يصل طوله إلى قدمين (٦٠ سم) له ساق مضلع وأوراق لاطئة وتعلو الأغصان أزهار مبيضة.

الموطن الأصلي لهذا النبات هو شمال أمريكا ويجمع عادة في فصل الصيف.

يعرف عشب البوق علمياً باسم Lycopus virginicus الجزء المستخدم من النبات هو الأجزاء الهوائية منه.

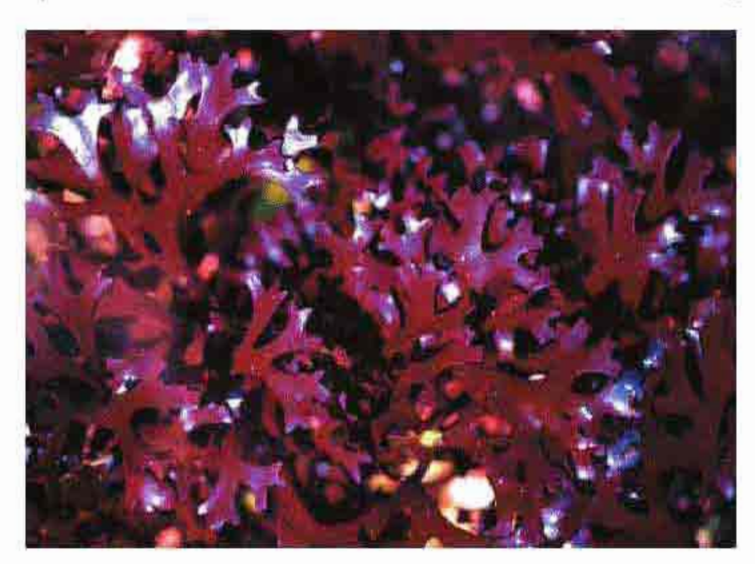
يحتوي النبات على أحماض فينولية وتشمل أحماض الكافييك والكلوروجينيك والألاجيك.

يستعمل النبات كمهدئ ويستعمل في الوقت الحالي لعلاج زيادة نشاط الغدة الدرقية ولتنظيم سرعة نبضات القلب الناتج من تضخم الغدة الدرقية. وقد أثبتت الدراسات العلمية الأخيرة أن نبات عشب البوق يخفض من نشاط الغدة الدرقية. ويجب عدم استخدام هذا النبات إلا تحت استشارة المختصين، ويجب على المرأة الحامل عدم استخدامه.

عشب طحلب البحر Hai zao: وهو عبارة عن عشب بحري له أوراق سعفية رقيقة طويلة تشبه إلى حد ما في شكلها أوراق السرخس ذا لون بني. يوجد هذا الطحلب على شواطئ الصين واليابان، حيث يرى عادة طافياً على سطح الماء على هيئة كتل كبيرة يجمع عادة من البحر والشواطئ.

يعرف عشب طحلب البحر علمياً باسم sargassum fuisforme الجزء المستخدم من الطحلب هي جميع أجزائه.

يحتوي عشب طحلب البحر حمض الألجينيك ومانيتول، وبوتاسيوم ويود.



يستعمل عشب طحلب البحر منذ سنين في علاج تضخم الغدة الدرقية، وقد وجه الأطباء الصينيون ابتداءً من القرن الثامن باستخدام هذا الطحلب لعلاج تضخم الغدة الدرقية نتيجة لنقص اليود. ويؤكل عشب طحلب البحر طازجاً في الصين واليابان، ويستعمل في أوروبا بالطريقة نفسها التي يستعملها الصينيون واليابانيون. حيث يعطى أساساً لعلاج مشاكل الغدة الدرقية الناتجة من نقص اليود في الجسم. كما يستخدم لصد أي مواد تسبب تضخم الغدة الدرقية. كما يستخدم أيضاً لعلاج تورم الغدد اللمفاوية في الرقبة وكذلك الأوديما في الجسم. وقد قام الصينيون بأبحاث على هذا النبات بينوا فيه أن لنبات عشب طحلب البحر تأثيراً مضاداً للفطريات ومضاداً أيضاً لتجلط الدم.

ويجب ملاحظة عدم استخدام هذا النبات لعلاج تضخم الغدة الدرقية إلا تحت إشراف طبي.



السوسن orris: نبات السوسن عشب معمر بجذوره يصل طوله إلى ١٠٠ سم، يحمل سيقان بأوراق سيفية الشكل عريضة، وتتفرع السيقان من الوسط، ويحمل النبات أزهاراً طويلة ذات ألوان ما بين الأبيض والأزرق. الثمار عبارة عن كبسولات كبيرة. للنبات جذور قصيرة وسميكة.

يعرف النبات علمياً باسم Iris germanica ونوع آخر باسم Iris versicolir.

الجزء المستخدم من نباتات السوسن هي الجذامير (الجذور).

وتحتوي جذور السوسن على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت: الفاوبيتا وجاما أيرون ومهما رائحة تشبه رائحة البنفسج. كما تحتوي على تربينات ثلاثية وأيزوفلافونيدات وفلافونيدات واكزانثون ونشاء.

تستعمل جذور السوسن كطارد للبلغم، ويقال: إن خلاصة الجذر لها خواص تأثيرية على القرحة، كما يعمل الجذر كمضاد للمغص وتأثير مضاد للسيروتونين، كما يستخدم لاضطرابات الجهاز التنفسي. ومن ناحية أخرى يستخدم لعلاج مشاكل الغدة الدرقية وكذلك لمشاكل الهضم والصداع.

ويستعمل العلاج بطريقة العلاج المثلي Homeopathy ويجب ملاحظة عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل.

الليمون Lemon: يعد الليمون من أشهر المصادر الطبيعية كغذاء ودواء،

وهو عبارة عن شجرة كبيرة معمرة دائمة الخضرة يعرف علمياً باسم Citrus Limon.

يحتوي على زيت طيار بنسبة ٢,٥ ٪ وكومارينات وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٣ وج كما يحتوي على بايوفلافونيدات ومواد هلامية.

يستعمل الليمون على نطاق واسع، ومن أهم استعمالاته لعلاج تضخم الغدة الدرقية، تضرب ليمونة كبيرة بكامل محتوياتها في الخلاط مع ما مقداره كوب ماء ويمكن تحليته بالعسل ثم يشرب طازجاً بعد تصفيته من القشور. ويداوم على شرب عصير الليمون بمعدل كوب إلى كوبين يومياً لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

كما يستخدم الليمون كمطهر ومضاد للروماتزم ومضاد للبكتيريا ومضاد لسموم الجسم ومخفض للحمى.

الكرواية Caraway: الكراوية عشب حولي يصل طوله إلى ٦٠ سم، له أوراق ريشية مركبة وساق دقيقة مجوفة وأزهار تشبه المظلة وبذوره صغيرة.

يعرف علمياً باسم carun carvi والجزء المستعمل منه الثمار والزيت الطيار.

وتحتوي ثمار الكراوية على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الكارفون حيث تصل نسبته ما بين ٤٠ – ٦٠ ٪، كما تحتوي على فلافونيدات ومواد سكرية عديدة وزيت ثابت.

تستعمل الكراوية على نطاق واسع، حيث تستعمل لتخفيض تضخم الغدة الدرقية، وتؤخذ الكراوية لهذا الغرض على هيئة منقوع؛ وذلك بوضع ملعقة صغيرة من ثمار الكراوية في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي فوراً، ويغطى ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب من هذا المستحضر كوبان يومياً الأول بعد الإفطار والثاني بعد العشاء، أو عند الذهاب إلى النوم، ويجب الاستمرار على هذا العلاج لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر. تستخدم الكراوية كمضاد للمغص وتطبل البطن

وطارد للغازات. كما تقوم بتحسين رائحة الفم والنفس وتحسين الشهية. كما تعمل الثمار كمدرة ومقشعة ومقوية، وتستعمل عادة في وصفات التهابات الشعب والكحه. ويجب عدم استخدام الزيت الطيار داخلياً إلا باستشارة المختصين.



مخلوط الأعشاب: يحضر مسحوق متجانس، وذلك بطحن ١٠٠ جرام من كل من القرفة والبردقوش والزعفران والزعتر، ثم توضع في وعاء محكم الغلق ويؤخذ من المسحوق ملعقة كبيرة وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي فوراً، وتغطى لمدة عشر دقائق ثم يصفى، وتشرب ثلاثة أكواب يومياً بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة، ويجب الاستمرار لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

اليود Iodine: يشرب أربعة أكواب يومياً من الماء المضاف على كل كوب نقطة واحدة فقط من اليود، بحيث يشرب كوب بعد كل وجبة طعام والكوب الرابع عند النوم ليلاً.

الغرغرينا

الغرغرينا هي موت الأنسجة وتعفنها، وتحدث عادة في أطراف جسم الإنسان، إلا أنها قد تصيب أي مكان في الجلد والأعضاء الداخلية. وهي تنشأ من عدوى موضعية أو من توقف الدورة الدموية في ذلك الموضع. تتوقف أعراض الغرغرينا على موقع الإصابة، وتشمل الحمى والألم وسمرة الجلد مع ظهور رائحة غير مستحبة.

وإذا أصابت الغرغرينا عضواً داخلياً فإنها عادة تصطحب بألم، ويشمل العلاج معالجة الأسباب، ويغلب أن ينجح العلاج بالأدوية الحديثة والجراحة وبالأعشاب الطبية وربما الكي في بعض الأحيان. والجراحة هي آخر العلاج، وكانت عمليات البتر هي الوسيلة الوحيدة لإنقاذ حياة المريض في الماضي القريب.

وللغرغرينا أنواع ثلاثة رئيسة وهي: النوع الرطب، والنوع الجاف، والنوع الغازي. وينشأ النوع الرطب والجاف من توقف دورة الدم، أما النوع الغازي فينشأ بعدوى بنوع من البكتيريا يحلل الأنسجة.

وتتسبب الغرغرينا الرطبة من توقف الدم فجأة، وقد ينشأ ذلك من حرق بالحرارة أو بالحمض، أو التبريد الشديد أو التجلد، ومن إصابة جسيمة تدمر الأنسجة أو حتى من رباط ضاغط للشرايين بقي مدة طويلة، أو من جلطة دموية أو من انسداد دموي، وأحياناً أخرى من قروح الفراش المهملة لدى كبار السن. وبالإضافة إلى ما تؤدي إليه هذه الحالات مع قطع للإمداد الدموي فإنها قد تسهل الطريق للعدوى ببكتيريا الغرغرينا الغازية. وتتوقف الوقاية من هذه العدوى على نظافة الجروح وكثرة تغيير المضادات المطهرة.

كيف تبدأ :

تبدأ الغرغرينا الرطبة على هيئة تغير في لون نسيج الجلد مع ظهور نفوط، وحينئذ قد يحاول الطبيب المعالج إنقاذ النسيج المتهتك أو المضمحل، وقد يجري جراحة إذا لزم الأمر، فإذا لم يتمكن من وقف الغرغرينا في الوقت المناسب فإنها قد تنتشر بسرعة فائقة، وتتكون في الأنسجة المصابة نواتج سامة يمتصها الجسم مما يجعل البتر السريع ضرورة حتمية.

أما الغرغرينا الجافة فتنشأ من توقف سير الدم توقفاً تدريجياً في الشرايين ولا تحدث إلا في الأطراف. وقد تنشأ من تصلب الشرايين في كبار السن أو في حالات مرض السكر الشديدة التي ينتج عنها تضييق الشرايين في الأطراف السفلى. وتشمل أعراض الغرغرينا الجافة انكماشاً تدريجياً في النسيج، ثم يصبح بارداً عديم النبض، ثم يتلون أولاً باللون الأسمر ثم باللون الأسود، ويظهر عادة خط محدد واضح بين النسيج المصاب والنسيج السليم بسبب استمرار الجزء السليم في تلقي مدد من الدم مع انعدام وصول الدم إلى الجزء المصاب.

والعناية بالقدم ضرورية جداً من مرض السكر بصفة خاصة؛ لأن هذا المرض كثيراً ما يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية في الرجلين والقدمين.

أمراض مصاحبة :

قد تحدث الغرغرينا داخلياً كما في الفتق المختنق، وقد يحدث أن يحتبس جزء من الأمعاء في الفتق فينقطع مدده من الدم فتصيبه الغرغرينا، ولما كانت هذه الحالة بالغة الخطورة فإنه يلزم دائماً عرض الفتق على الطبيب لتشخيصه وعلاجه.

وفي التهاب الزائدة الدودية الحاد قد تظهر مناطق من الغرغرينا في جذور الزائدة الدودية يعقبها انفجار، وأفضل وسائل الوقاية من ذلك الخطر هو التشخيص المبكر لالتهاب الزائدة الدودية واستئصالها.

وفي التهاب المرارة الحاد والمصحوب عادة بوجود حصوات بها، قد تحدث الغرغرينا حيث تضغط هذه الحصوات على الغشاء المخاطي. وفي تخثر الشريان المساريقي (البريتوني)، وهي حالة بطنية تحدث غالباً لكبار السن. وقد تحدث الغرغرينا من جلطة دموية في الشريان المساريقي (البريتوني). وقد تكون الغرغرينا إحدى المضاعفات النادرة لخراج الرئة في حالات الالتهاب الرئوي. ومن أعراضها تلون البصاق باللون الأسمر وظهور رائحة كريهة فيه.

هل هناك علاج للغرغرينا بالأدوية العشبية والزيوت؟

نعم هناك علاج بالأدوية العشبية والزيوت وهي:

حرشوف السطوح Cardoom: وهو عشب معمر له ساق ضخم قائم ومتفرع وأوراق ممتدة رمحية ومشوكة. الرأس المزهر كروي الشكل مع كأس مشحم ويحمل كتلة بنفسجية من الأزهار الشعرية الشكل. والموطن الأصلي للنبات مناطق البحر الأبيض المتوسط. وقد عرف عند المصريين والإغريق والرومان القدماء. الجزء الطبي من النبات الأوراق الغضة تحتوي الأوراق على مركب مر يسمى سينارين Cynarine وآخر يسمى سيناروبكرين Synaropcrine ومواد هلامية ومواد عفصية وأحماض عضوية وفيتامين أ. والأوراق منشطة قوية للمرارة ومدرة للبول، ومضاد للسكري وتصلب الشرايين ومخفض للدهون في الدم مما يؤدي إلى خفض كمية الكوليسترول في الدم.

تستعمل الأوراق الغضة المهروسة أو المدقوقة لعلاج الغرغرينا والقروح وخصوصاً قروح الشيخوخة والساقين، وتؤكد بعض المصادر الطبية أن المعالجة بهذه الأوراق أنقذت أعضاء كثيرة من البتر. وتعالج



الغرغرينا بوضع مقدار ورقتين مهروستين أو أكثر فوق موضع الغرغرينا بأنواعها الثلاثة المذكورة آنفاً أو فوق القرحة أو الالتهاب المراد معالجته وتثبيتها برباط غير محكم أو بالبلاستر مع ضرورة تغييرها عدة مرات في اليوم. كما أن هذه الوصفة تستعمل لعلاج لسع الحشرات ومسامير أصابع القدمين والجلد المتشقق في الوجه واليدين والتهابات الثدي، ويستعمل عصير الأوراق الغضة الطازجة للأعراض المذكورة.

كما أن مستحلب الأوراق يستعمل لعلاج الغرغرينا الداخلية وذلك بأخذ عشر ورقات مفرومه لكل فنجان ماء مغلي ويعطى المريض ملء ملعقة أكل في كل ساعة.

الحندقوق Ribbed melilot: وهو عشب ثنائي الحول ساقه طويل قائم على زاوية ومتفرع، أوراقه معنقه وثلاثية، وهي تشبه إلى حد ما أوراق البرسيم. الأزهار صفراء مصفوفة في سنابل تقع في إبط الأوراق رائحتها تشبه العسل. تعرف النبتة أيضاً باسم إكليل الملك والنفل. الأجزاء المستعملة من النبات الأغصان المزهرة أو الأزهار وحدها.

تحتوي الأزهار على زيت طيار وجلوكوزيدات وسالسين وبوبلين ومواد راتنجية.

يستعمل مدراً قوياً للبول، ومضاداً للالتهابات ومطهراً ومخفضاً لآلام الروماتزم ولعلاج الغرغرينا.

والطريقة المستعملة لعلاج أي نوع من أنواع الغرغرينا الثلاث هي: بأخذ كمية من الأزهار والأغصان الغضة وإضافة ضعفي حجمها من الشحم وتترك على النار حتى يتبخر كل الماء ثم تصفى وذلك بعصرها بقطعة قماش ويوضع على موقع الغرغرينا، وتربط بقطعة قماش. ويستخدم المرهم نفسه لعلاج القروح والدمامل والجروح. ويمكن عمل مغلي من أزهار الحندقوق بمعدل ٣ جرامات لكل كوب ماء مغلي ويشرب منه فنجان في اليوم، ويمكن شرب فنجان عند النوم للأشخاص الذين لديهم أرق فهو جيد جداً لذلك.

زيزفون Linden: الزيزفون نبات شجري عال تسقط أوراق الشجرة في الشتاء. أغصان النبات تميل عادة إلى أسفل. أوراقه معنقة قلبية الشكل مسننه بدقة خضراء داكنة لا معة في الجزء العلوي رمادية خضراء على الوجه السفلي. الأزهار صفراوية إلى بيضاء اللون عطرية تظهر في مجاميع كل ١٥ زهرة في عنقود واحد، يعرف الزيزفون باسم تيليو أما علمياً فيعرف باسم Tillia condata.

الجزء المستعمل من النبات الأزهار مع رؤوس الأغصان، وبعد تجفيفها تظهر لها رائحة زكية وطعم هلامي. المحتويات الكيميائية للأزهار تحتوي على زيت طيار ومواد هلامية ومواد عفصية وجلوكوزيدات فلافونية وصابونيات وسكريات.

أما استعمالات الأزهار فهي تستخدم على نطاق واسع، فقد عثر على بقايا من أغصان هذا النبات في مقابر هوارة كما ذكر لنا "ثيوفراست" إن أشجار الزيزفون كانت كثيرة النمو في مصر قديماً.

يستعمل مسحوق فحم خشب الأغصان لعلاج الغرغرينا في الجلد بجميع أنواعها وكذلك الجروح والقروح النتنه في الجلد، وذلك برش أو ذر المسحوق فوقها مرة واحدة أو أكثر من ذلك يومياً. ويمكن دهان موقع الغرغرينا أو الجروح أو القروح المنتنة بزيت الخروع، ثم يذر مسحوق فحم النبات على المواقع، ويستعمل مغلي الأزهار وذلك بأخذ ملعقة من مسحوق الزهر ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة



عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب وذلك لعلاج الغرغرينا الداخلية. كما يستخدم مسحوق فحم الزيزفون لمعالجة عفونة الأمعاء وامتصاص الغازات والسموم منها وذلك بمقدار ملعقة صغيرة سفوفاً في الصباح وأخرى في المساء، ويفضل تناول ذلك بعد كل وجبة.

التين Fig: وهو شجر معمر، وقد تحدثنا عنه، والجزء المستعمل منه الثمار والأوراق والسائل اللبني، يعرف علمياً باسم Ficus carica ويسمى باللغة الفرعونية "تون" وكانت أشجار التين تنمو في حديقة الملك "سنغرو" الأسرة الرابعة، ثم انتشرت زراعتها والأسرة السادسة وما زالت هناك عدة رسومات منقوشة على جدران مقابر بني حسن وقبر الملك مينا تصور عملية جني الثمار الذي كان له أهمية خاصة عند العرب والفراعنة. وقد ورد التين في البرديات الفرعونية كثيراً وذكر في بردية ايبرز ٤٧ مرة ضمن الوصفات العلاجية التي استخدم فيها التين كملين للمعدة، كما استعمل في علاج الأمراض الصدرية والقلب ولطرد الديدان من البطن والمعدة. بينما جاء في بردية هيرست لعلاج الرئة والكبد والمثانة والبلهارسيا، ويحتوي التين على مواد سكرية ومن أغنى المصادر الطبيعية بفيتامينات أ، ب، ج، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من المعادن وخاصة الحديد والكالسيوم والنحاس وفيه مواد لازمة لبناء أنسجة الجسم. كما أن الحليب الأبيض المستخرج من ساق ثمرة التين غير الناضجة له مفعول قابض. وقد اتضح أن منقوع التين الجاف الذي يعرف بالخشاف يساعد على إدرار البول وتنقية الدم. أما تناول بعض ثمار التين صباحاً على الريق فهو يعد أفضل أنواع الملينات في العالم ويعد علاجاً لحالات الإمساك المزمن.

والتين المجفف يستعمل في علاج الغرغرينا بأنواعها الثلاثة وكذلك الجروح والقروح النتنة، والطريقة أن تشق بعض الثمار الجافة بحيث يفتح داخلها تماماً وتغلى في الحليب العادي لمدة بضع دقائق، وبعد أن تبرد قليلاً يغطى بها موقع الغرغرينا أو الجروح وتثبت بحيث يكون سطح التينة الداخلي الذي يحتوي على البذور الصغيرة على الجرح ثم يربط ربطاً خفيفاً بالشاش وفوقه القطن ثم الرباط، ويجدد الضماد ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

الأذريون Potmarigoid: عشب حولي ينمو في الحدائق ومشهور بأزهاره الصفراء والبرتقالية اللون، يبلغ ارتفاع النبات ما بين ٤٠-٦٠ سم. الجزء المستعمل من النبات الأزهار.

تحتوي أزهار الأذريون على زيت طيار ومواد صباغية وجلوكوزيدات فلافونية ومواد هلامية ومواد صمغية، ولهذه العشبة قوة شفائية مميزة، وكانت تستعمل في الماضي في عدة مناسبات عالمية، حيث استخدمها الجراحون لمعالجة الجروح البليغة والوسخة في المستشفيات الميدانية على الجبهة خلال الحرب العالمية الأولى، وحصلوا على نتائج متميزة. وقد استخدمها الأطباء الإنجليز في المستوصفات لمعالجة الجراح البليغة التي لم تلتئم نتيجة المعالجات المختلفة الأخرى. ويستخدم مغلي أزهار الأذريون لغسل أنواع الغرغرينا وكذلك الجروح والحروق والقروح المنتنة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





فقد الشهية

إن فقد شهية الطعام أمر عادي ويحدث كثيراً لدى فئة من الناس وفي مختلف الأعمار. ويخضع لعدة عوامل قد يكون أحدها سبباً كافياً لفقدان شهوة الطعام أو ربما لنوع محدد من الأطعمة بصفة خاصة، حيث إن كثيراً من الناس لا يحب طعاماً معيناً إما لعقدة نفسية أو ربما لعدم موافقة طعم ورائحة الأكل للشخص أو ربما لأسباب أخرى.

أسباب فقدان شهية الطعام:

توجد عوامل كثيرة تؤدي إلى ضعف الشهية، ومن أهم هذه العوامل العامل النفسي، حيث إن القلق والتوتر والحزن تفقد الإنسان قابليته للأكل. كما يعد ضعف الشهية عرضاً مهماً لعدة أمراض، بل ويعد أيضاً من أحد الأسباب الرئيسة لكثير من الأمراض التي تنتج عن ضعف التغذية مثل فقر الدم والأنيميا وخلاف ذلك.

والطبيب البشري أو النفسي الجيد يمكن أن يضع إصبعه على السبب الذي يؤدي إلى ضعف الشهية لدى المريض، وعندها يمكن وصف العلاج المناسب وتحديد الأساليب المناسبة لفتح الشهية للأكل.

المصادر الطبيعية لفتح الشهية وتقوية الأجسام الهزيلة:

التمر واللبن Dates And Milk: ينقع التمر في الحليب لمدة ست ساعات ثم يأكله المريض حيث يفتح شهوته للطعام. ولا شك أن هذين المصدرين يعدان

من أغنى المواد بالمعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية والسكريات والبروتين والمواد الدهنية، ويجب على الأشخاص المصابين بالسكري عدم استعمال هذه الوصفة.

الحلبة Fenugreek: يعد مغلي الحلبة من المواد المشهية للأكل؛ والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من الحلبة البلدي وتوضع في ملء كوب ماء ثم يغلى على النار لمدة ربع ساعة، ثم يصفى ويشرب بعد تحليته بالعسل أو السكر قبل الوجبة الغذائية بنصف ساعة.

الخل Vinegar: يستعمل خل العنب أو التفاح؛ وذلك بإضافته إلى السلطة، وتضاف ملعقة صغيرة من الخل إلى ملء كوب ماء موجود على مائدة الطعام ويشرب على فترات خلال وجبة الغذاء حيث يساعد على فتح الشهية وعلى بلع الطعام.

أم الألف ورقة Achelia: أم الألف ورقة تعرف أيضاً بالأخيلية أم الألف ورقة وكذلك باسم حشيشة النجارين، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة الجافة أو من مفروم العشبة الطازجة وتوضع في كوب زجاجي ويضاف لها ماء مغلي ثم يغطى الكوب ويترك لمدة ١٥دقيقة، وبعدها يصفى ويشرب مرة في الصباح بعد الفطور وآخر بعد العشاء مباشرة.

الترمس Temis: من المعروف أن الترمس غني بالكالسيوم والفسفور، والترمس يحسن الشهية ويقوي الجسم، والطريقة أن يؤخذ ٢٥٠ جم من بذور الترمس وينقى جيداً ثم ينقع في الماء لمدة ٢٤ساعة متتالية على أن يغير الماء كل ست ساعات ويجمع الماء جانباً، ثم يغلى بعد ذلك مع كمية جديدة من الماء لمدة ساعة على النار، ثم يصفى الماء ويعاد نقعه مرة أخرى بعد ذلك لمدة ٢٤ساعة

أخرى، ثم يصفى ويؤكل بعد أن يضاف عليه قليل من الملح والليمون. هذه الوصفة جيدة أيضاً للمصابين بالسكر. يمكن أن يستعمل ماء منقوع الترمس كغرغرة جيدة وغسول للشعر جيد بالنسبة للجنسين.

اليانسون Anise: تحتوي ثمار اليانسون على زيوت طيارة وأهم مركباته الأنيثول والذي يساعد على عملية الهضم، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من ثمار اليانسون وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي، ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة بعد الفطور وأخرى بعد العشاء وهذه الوصفة جيدة لفتح الشهية.

البصل Onion: من المعروف أن البصل يفتح الشهية للطعام، وعليه فإنه تؤخذ حبة بصل في حجم بيضة الدجاجة وتؤكل مرة بعد الغذاء وأخرى مع العشاء يومياً. والبصل يغذي ويطهر الأمعاء ويقوي البدن ويقتل جراثيم المعدة. ويجب تناول بقدونس طازج بعد أكل البصل لإيقاف رائحة البصل المعروفة.

الثوم Garlic: يعد الثوم من أغنى الأعشاب بالمواد الفعالة وأكثرها تأثيراً على عدة أمراض بالإضافة إلى ذلك فهو مشه جيد ويعطي الجسم قوة لا نظير لها، وهو بحق غذاء ودواء، ويجب تناول أفصاص الثوم مع الطعام أو مع السلطة بواقع ٣-٦ أفصاص في اليوم الواحد، ويمكن أكله طازجاً أو مطبوخاً.



الزيزفون Tilia: ويعرف الزيزفون أيضاً بالتيليوويعد الزيزفون من الأعشاب الفاتحة للشهية والمقوية للجسم: حيث تؤخذ ملء ملعقة شاي

في كوب يملأ بالماء المغلي ثم يغطى لمدة ١٥دقيقة ويصفى ويشرب قبل تناول الوجبات طوال اليوم.

السذاب Ruta: يعد السذاب أحد النباتات العطرية الفاتحة للشهية، حيث تؤخذ عدة أوراق طازجة من السذاب الذي يزرع في أي مكان وينمو بشكل عفوي في المناطق الجنوبية من المملكة، وتؤكل طازجة مع الخبز.

الزعتر Thymus: يعد الزعتر من أشهر النباتات التي تستخدم في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، حيث يستعمل على نطاق واسع كمشه وأيضاً يزيد من قوة التحمل ومقو لجهاز المناعة، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من الزعتر وتذر فوق الطعام أو تخلط مع زيت زيتون أو زيت سمسم ويؤكل مع الخبز.



الشوفان والقمح والشعير Barly, Wheat, Oats: تؤخذ كميات متساوية من طحين الشوفان والقمح والشعير المنخول ثم تمزج معاً ويوضع وعاء على النار به ماء يوازي حجم الدقيق المخلوط، وعند بداية الغليان يذر الدقيق فوق الماء ويحرك

تحريكاً جيداً ويضاف الدقيق شيئاً فشيئاً مع التحريك المستمر حتى تنتهي كمية الدقيق وتتكون عصيدة رخوة ثم يضاف لها قليل من عسل النحل الأصلي، وتؤكل مع الوجبات أو منفصلة عنها، وتعطى للأطفال بشكل أكبر لما فيها من فوائد جمة.

عرق السوس Licorice: لقد تحدثنا كثيراً عن عرق السوس وذكرنا أنه يحتوي على مواد مشابهة للكورتيزون ولكنها لا تسبب الأعراض الجانبية التي يسببها الكورتيزون. ويعد العرق السوس من أفضل العقاقير في علاج أمراض الدم، وعليه فإنه مفيد لعلاج فقر الدم ولكن يجب عدم استعماله من قبل المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، والجرعة من مسحوق جذور العرق سوس هي ملء ملعقة صغيرة على كوب ماء بارد، ويحرك جيداً ويشرب مرة واحدة في اليوم.

ثمار الكبابة الصيني Cubaba:

الكبابة الصينية تشبه في شكلها الفلفل الأسود إلا أنه يوجد بها بروز صغير في طرفها من ناحية السرة، وتحتوي الكبابة الصيني على زيت طيارة وقلويدات وتعد من أفضل المشتهيات، حيث تؤخذ ملء ملعقه شاي من مسحوقها بعد كل وجبة. كما أنها مهضمة ومهدئة.



الكرفس Apium: الكرفس

أحد النباتات المشهورة التي تستعمل مع السلطة أو يؤكل كما هو أو يعمل منه مسلوقاً، والكرفس يحتوي على أهم المواد المفيدة لجسم الإنسان مثل فيتامينات أ، ب، ج وكذلك معادن الكالسيوم واليود والحديد والنحاس والمنجنيز، والماغنيسوم، والبوتاسيوم، والفسفور، وهو من فواتح الشهية المشهورة.

الكمون Cumin: يعد الكمون من أشهر التوابل ومن أشهر المشهيات، وأفضل

طريقة لاستعمال الكمون كمشه هو ذر مسحوق الكمون على شرائح الطعام مع قليل من الخل.

الشاكوريا الخضراء Chicory: من المعروف أن للشاكوريا الخضراء الطازجة تأثيراً لفتح الشهية، ومعروف أن فقراء الفلاحين يعتمدون عليها كغذاء رئيسي مع الجبن وخاصة الجبن القديم المعروف "بالمش" ويمكن أكل أي كمية منها، فهي مهضمة وفاتحة للشهية.

أوراق الجوز Willow : تستخدم أوراق الجوز الطازجة كمشهية، حيث يؤخذ منها مقدار قبضة اليد وتوضع في كوب ثم يضاف عليها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يقلب جيداً ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب على جرعات صغيرة بواقع ثلث الكوب مع كل وجبة غذائية.

القرنبيط : القرنبيط الذي يعرف أيضاً باسم القنبيط عبارة عن نبات شتوي ولا يؤكل عادة إلا مطبوخاً، ويعد القرنبيط حسب الأبحاث من أكثر الخضراوات تقوية للجسم نظراً لأحتوائه على الفسفور، ويجب عدم تناوله مع الفول السوداني لكي لا يحدث انتفاخات وغازات في المعدة.

القرفة Cinnamon: القرفة أو ما يعرف بالدارسين من الأعشاب المشهورة كتوابل، وهي تحتوي على زيوت طيارة، وأهم مركب فيها هو السنمالدهيد الذي يعزى إليه التأثير. والقرفه مشهية جيدة، حيث يؤخذ ما مقداره ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشرة ويضاف إلى وعاء به ملء كوب من الماء ثم يوضع على النار ويترك حتى يغلي، ويحرك جيداً ثم يفرغ في كوب زجاجي ويمكن تحليته بملعقة عسل نحل ويشرب.

الفجل Radish: ويفضل النوع الأحمر حيث تزاح الأوراق ويؤكل مع الوجبة ما مقداره ٤ إلى ٥ رؤوس، ويجب أن يكون صغيراً وطازجاً وحذار من استعمال الفجل الهش من الداخل فهو عديم الفائدة. ويعد الفجل من المواد التي تؤثر كمشهية للأكل، ويحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية

مثل الكالسيوم واليود والكبريت والحديد والمنجنيز، يجب عدم استعمال الفجل من قبل الأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز الهضمي وكذلك مرضى الكبد.

القسط الشامي Bryone: تستعمل جذور نبات القسط الشامي على نطاق واسع لفتح الشهية.

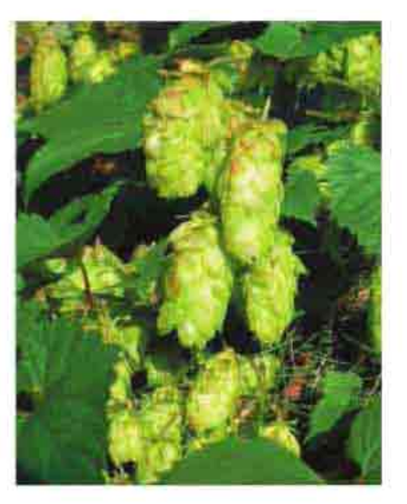


أبو فروة Sweet Chestnut: يعرف أبو فروة بالكستنة وشاه بلوط وأبو فروة غني بالأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والمنجنيز والفسفور والكبريت، وهو مفيد جداً في بناء الجسم. ويؤكل أبو فروة نيئاً أو مشوياً على الفحم أو داخل الفرن. ويمنع تناوله من قبل المصابين بأمراض عسر الهضم والكبد والسكر. ويعد أبو فروة من المنشطات الجنسية.

القصيعن Sauge: يستعمل القصيعن في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط كمادة مشهية للأكل. حيث يؤخذ ما مقداره قبضة اليد من النبات وتوضع في

وعاء كبير نسبياً ثم يصب عليه ما مقداره نصف لتر ماء مغلي ويغطى لمدة ما بين ١٠-١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب منه فنجان بعد كل وجبة غذائية وخصوصاً عند الذهاب إلى النوم.

المفتفة Muffattigha: وهذه الوصفة تستخدم للنحفاء الذين يرغبون في السمنة، وهي تتكون من الحلبة البلدي والحبة الخضراء وحبة البركة وعسل النحل النقي، وتعرف لدى العطارين (خرزة البقر) أو مربى الخرزة، والطريقة أن تؤخذ أجزاء متساوية من الحلبة والحبة الخضراء وتسحق جيداً ثم يضاف لها ملء ملعقة صغيرة من حبة البركة وتخلط بالعسل الطبيعي حتى تكون على هيئة عجينة رخوة، ويؤخذ منها يومياً ملعقة في الصباح وأخرى في المساء مع حفظها في الثلاجة.



أزهار حشيشة الدينار Hops: تستخدم أزهار حشيشة الدينار في بلاد الشام كفاتحة للشهية حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق العشبة وتنقع في ملء كوب ماء لمدة ١٢ساعة ويتناول منه الشخص ملء فنجان قبل تناول الوجبات، يحضر منقوع اليوم التالي قبل موعده بمدة اثنتي عشرة ساعة، وهكذا.

الحمص Cicer: بذور الحمص غنية جداً بالمواد البروتونية والأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والفسفور والكبريت والكالسيوم والحديد، وهو مفيد جداً ومسمن في الوقت نفسه. ويتناول الشخص حفنة واحدة من الحمص في منتصف وجبة غذائية فقط خلال اليوم الواحد. ويجب عدم تناول الحمص أو الإفراط في تناوله من قبل أصحاب المعد الضعيفة حيث إنه ثقيل الهضم.

الخردل Mustard: إن استعمال بذور الخردل المسحوقة باعتدال مع الطعام يفتح الشهية، ويتناول الشخص الخردل بمعدل خمس حبات فقط

قبل وجبة الغداء ويمكن طحنها ورشها فوق الأرز أو الخضار أو السلطة. يجب عدم استخدام الخردل من قبل المصابين بعسر الهضم وأمراض الكبد والقلب والروماتيزم مهما كانت الأسباب.

الحلبة ودقيق القمح Wheat and Fenugreek: لقد قيل عن الحلبة "لو عرف الناس بما فيها من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". والقمح هو الغذاء لجميع البشر منذ بزوغ التاريخ، وهاتان المادتان مع الحليب والعسل والسمن البلدي تعد من الوصفات الجيدة للتسمين وخاصة للنحفاء، والطريقة أن يؤخذ نصف كيلو من بذور الحلبة ثم توضع في وعاء، ويضاف ما يغطيها من الماء وعند الغليان يزاح الماء ويبدل بماء جديد ويترك حتى يغلي ثم يزاح، وتكرر العملية أربع مرات، ثم بعد ذلك تهرس بذور الحلبة ويضاف لها الحليب وتوضع فوق النار وتحرك ثم يضاف لها نصف كيلو دقيق قمح ويضاف قليلاً قليلاً مع التحريك على النار حتى انتهاء الكمية وتتكون عصيدة رخوة ثم يزاح من على النار، ويضاف ملء ملعقة كبيرة سمن بلدي ويمزج مع العصيدة جيداً، ثم يضاف ملء كوب صغير عسل طبيعي ويحرك جيداً حتى الامتزاج، ثم توضع هذه الخلطة في وعاء زجاجي ويحكم إغلاقه ويوضع في الثلاجة، ويؤخذ منه يومياً ملعقة كبيرة حتى تنتهي.





فقدان الشهية العصبي

مرض عاطفي يرفض فيه الشخص الطعام، ويحدث بصفة رئيسة وسط الفتيات المراهقات وكذلك النساء الصغيرات، وكلمة فقدان الشهية تعني انعدام الرغبة في تناول الطعام، لكن مرضى فقدان الشهية قد يكونون جوعى للغاية أغلب الوقت ولكنهم يعرضون عن الطعام لأسباب قد تكون نفسية.

ومصطلح فقدان الشهية العصبي تمت صياغته لأول مرة بواسطة طبيب كان يكتب في الجريدة الطبية الإنجليزية المعروفة باسم (لانست) استخدم هذا المصطلح ليصف الناس الذين بالرغم من ضعفهم ونحافتهم يصرون على أنهم في حاجة لإنقاص وزنهم، وأنهم لا يأكلون كمية من الطعام تكفي لبقائهم أحياء.

فقدان الشهية العصبي هو اضطراب في الأكل يتميز برفض الأكل يصل لدرجة الموت جوعاً، وبعض مرضى فقدان الشهية يتعرضون لنوبات من شره غامر للطعام يلتهمون خلالها كميات كبيرة منه وفيما بعد يجبرون أنفسهم على التقيؤ ويطلق على هذه الحالة الإفراط، وقد يحدث هذا منفرداً، أو مرحلة لاضطراب آخر يتعلق بالأكل، وهو ما يسمى بالقهم العصبي، وخلافاً للناس الذين يأكلون أكثر من حاجتهم، فإن المصابين بالشره المرضي، لا يستطيعون عادة التوقف عن الإفراط في الطعام، حينما يبدؤون في الأكل ولكنهم يأكلون حتى تمتلئ معدتهم أكثر من اللازم، إلى درجة لا يمكنهم معها تناول المزيد. ويقوم معظم المصابين بالشره المرضي بعد تناولهم الطعام بإسراف بالتخلص مما أكلوه عن طريق

التقيؤ او بأخذ كميات كبيرة من المسهلات لإفراغ أمعائهم وكذلك مدرات البول، وهكذا فإن معظم المصابين بالشره لا تزيد أوزانهم.

النساء أكثر المصابين به:

عدد النساء اللاتي يعانين من ظاهرة الشره المرضي Bulimia أكثر من الرجال، ويحدث هذا النوع من الاعتلال في المقام الأول بين النساء ما بين عمر ١٤ و٤٠ سنة، وتختفي حالات كثيرة من حالات الشره المرضي بعد أسابيع أو شهور قليلة، ولكن قد تعود من جديد. وهناك حالات أخرى تبقى لأعوام دون انقطاع. وتشمل المخاطر الصحية المرتبطة بالشره المرضي، بتلف الأسنان واللثة نتيجة للمادة الحمضية الموجودة في القيء وتقرح الحنجرة الدائم وفقدان السوائل، وقد اعتقد الناس لمدة طويلة أن ظاهرة الشره المرضي اضطراب نفسي في المقام الأول ينتج عن تجارب الطفولة، وتأثيرات العائلة والضغوط الاجتماعية، ولكن مازال الدليل العلمي الذي يؤيد هذه النظرة الواسعة الانتشار قاصراً.

العلاج الجماعي:

مهما يكن من علاجات فقد أثبتت التقارير أن العلاج الجماعي وأساليب معالجة الاضطرابات النفسية، قد ساعدت كثيراً من المصابين بالشره المرضي بالتوقف عن الأكل بإسراف، وقد ورد في أحد البحوث أن عدم التوازن الكيميائي في العقل قد يكون سبباً لبعض حالات الشره المرضي. كما ذكرت بعض البحوث أن العلاج بالأدوية المنشطة قد ساعد المصابين بالشره المرضي لتبدأ في التخلص الجزئي أو الكلي من أعراض هذا المرض.

يرتبط الشره المرضي بفقدان الشهية العصبي في بعض الأشخاص، ويسمى هذا المرض بوليماريكسيا Bulimarexia وفقدان الشهية قد يؤدي إلى نقصان الوزن الشديد، والدوار، وتوقف الطمث، وتورم الرقبة، وقرحات، وتأكلات في المريء، وتآكل في ميناء الوجه الخلفي للأسنان نتيجة القيء المستمر، وتحطم الأوعية الدموية في الوجه ونقص معدل النبض وضغط الدم.

التغيرات الوظيفية العامة في الذين يعانون من فقدان الشهية: تضمنت اضطراب عمل الغدة الدرقية، واضطراب ضربات القلب، وعدم انتظام إفراز هورمون النمو والكورتيزونات والهورمونات التناسلية والهورمون القابض للأوعية.

وفي النهاية إذا استمر السلوك المصاحب لفقدان الشهية لمدة طويلة فإن مضاعفات جديدة تظهر مصاحبة للهزال مثل عدم التوازن الإلكتروني Electrolytes ويحدث عادة بنقص مستويات المعادن مثل البوتاسيوم والصوديوم اللذين ينتجان الجفاف وانكماش أو انقباض العضلات وفي النهاية يتوقف القلب. وعند استخدام الملينات يزيد حينئذ استنزاف البوتاسيوم من الجسم، ويعد نقص البوتاسيوم مشكلة كبيرة للمصابين بفقد الشهية. ونقص البوتاسيوم المزمن يؤدي إلى اضطراب دقات القلب التي قد تؤدي إلى هبوطه ومن ثم الوفاة.

لقد وجدا الباحثون أن حوالي ٣٠٪ من كل المصابين بفقدان الشهية يقومون أو يناضلون هذا الخلل طيلة حياتهم، و٣٠٪ آخرون أصيبوا به مرة واحدة على الأقل بصورة هددت حياتهم، بينما الـ ٤٠٪ الباقية يتجاوزونه مع الوقت.

علاج مرض فقدان الشهية العصبي:

قد يحتاج مرضى فقدان الشهية العصبي الإدخال إلى المستشفى والعلاج النفسي وبالأدوية.. ويجب إدخال مرضى فقدان الشهية العصبي إلى المستشفى إذا كانوا يعانون من سوء التغذية.. ويوصي بعض الأطباء أن تخضع أسرة المريض أيضاً للعلاج.. ويمكن علاج معظم مرضى فقدان الشهية العصبي إذا تلقوا العلاج الفوري، إلا أن المرض قاتل في بعض الحالات.. أما علاج مرض فقدان الشهية العصبي بالأعشاب والمكملات الغذائية فهي كالآتي:

الهندباء البرية Chicory: الهندباء البرية عشب معمر ذو جذور عميقة، يصل ارتفاعها إلى ١.٥ متر، لها سيقان شعراء وأوراق مستطيلة وأزهار زرقاء، والموطن الأصلي للنبات أوروبا وتنمو أيضاً في شمال إفريقيا.. والجزء المستعمل



من النبات الجذور والأوراق والأزهار. ويعرف النبات علمياً باسم chicorium intybus وتحتوي الهندباء البرية على حوالي ٥٨٪ من الأينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفيتامينات ومعادن. تستخدم الهندباء البرية في إعادة بناء الكبد وتطهر مجاري الدم ومقوية للمرارة، وتدعم عمل المعدة والكبد وتنظف الجهاز الهضمي، وتستعمل الأوراق والأزهار كمساعدة على عملية الهضم وفي علاج مرض فقدان الشهية العصبي.

شوك اللبن Milk thistle: ويعرف أيضاً باسم كعيب أو الحرشف البري، وهو نبات شائك ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى ١.٥ متر له أوراق شوكية بيضاء ذات عروق واضحة وأزهار ذات لون بنفسجي جميل. الموطن الأصلي للنبات بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط. الجزء المستعمل من النبات البذور والأزهار. يعرف النبات علمياً باسم cardus marianus يحتوي النبات على ليغنانات الفلافون، وأهم مركب فيها مركب السيليمارين ومواد مرة ومتعددات الأسيتلين. وأهم استخداماته وقاية الكبد وتنبيه إفراز الصفراء، ويزيد إنتاج حليب الثدي ومضاد للاكتئاب. وقد أثبتت المعامل الألمانية أن مركب السيليمارين له تأثير شديد لوقاية الكبد ويحافظ على عمله ويحول دون التلف الذي تسببه المركبات العالية السمية. وقد استخدم هذا النبات في ألمانيا بنجاح لعلاج التهاب الكبد وتشمعه. ويستعمل لعلاج مرض فقدان الشهية العصبي.

النفل البنفسجي Red clover: ويعرف أيضاً باسم نفل المروج، وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، له ساق منتصبة شعراء وأوراق ثلاثية عليها علامات هلالية وأزهار أرجوانية. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا وقد وطن في أمريكا. الجزء المستعمل من النبات الأزهار. تحتوي الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار، وأهم مركب

في الزيت الطيار هو ساليسيلات المثيل وكحول البنزيل وسيتوستيرول، ويحتوي على نشا وأحماض دهنية، وقد استخدم النفل في العلاج منذ القدم، وهو منظف للكبد، ويطهر مجرى الدم، وهو يستخدم لعلاج مرض فقدان الشهية العصبي؛ ونظراً لأن الفلافونيدات في هذه النبتة مولدة للأستروجين فإنه يفيد في مشاكل سن اليأس، وللعشبة مفعول مانع للحمل عند الأغنام.

اليام البري Wild yam: نبات متسلق معمر يرتفع إلى حوالي ستة أمتار. أوراقه قلبية الشكل وأزهاره خضراء صغيرة تتجمع في شكل عناقيد. الجزء المستعمل من النبات الجذور.. الموطن الأصلي لنبات اليام البري أمريكا الشمالية والوسطى، وقد وطن اليوم في المناخات المعتدلة وشبه المدارية حول العالم.

يعرف النبات علمياً باسم Discorea villosa وتحتوي الجذور على مواد صابونية سترويدية من أهمها الديوسين، كما تحتوي على فيتوستيرولات مثل بيتاسيتوسيترول ويحتوي على قلويدات ونشا. يستخدم النبات على نطاق واسع، فهو المولد النباتي للديوسجنين Diosgenin وهو مادة شبيهة بالستيرويد الذي كان نقطة الانطلاق في صنع أول حبة مانعة للحمل. وكان النبات يؤخذ تقليدياً في أمريكا الوسطى لتفريج آلام الحيض والمبيض والولادة. إن اكتشاف مادة الديو سجنين الذي له مفعول مضاد للالتهاب يدعم استخدامه في علاج حالات الروماتيزم. كما يساعد اليام البري في تفريج آلام المغص والتوتر العضلي، ويعد النبات علاجاً فعالاً للمشكلات الهضمية بما في ذلك التهاب المرارة ومتلازمة الأمعاء الهيوجة.

النعناع Peppermint: النعناع نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم له أوراق مسننة وساق مربعة وله رائحة عطرية قوية، أزهاره بنفسجية اللون، الجزء المستعمل من النعناع النبات كاملاً والزيت الطيار. الموطن الأصلي للنعناع أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية. توجد عدة أنواع من النعناع. يُعرف النبات علمياً باسم Mentha Piperita. ويحتوي النعناع على زيت طيار أهم مكوناته المنثول

والمنثون، كما يحتوي على فلافونيدات من أهم مركباتها لوتيولين ومنتسوسيد، ويحتوي كذلك على أحماض فينولية. كما يحتوي على تربينات ثلاثية. يستخدم النعناع على نطاق واسع، فقد عثر على أوراق مجففة من النعناع في أهرام مصر ترجع إلى حوالي ١٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان وتكمن القيمة العلاجية للنعناع في قدرته على تفريج الرياح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص. وقد بينت الأبحاث أن للزيت الطيار تأثيراً مضاداً للجراثيم، ومركب المنثول مطهر ومضاد للفطور ومبرد.

وللنعناع تأثير مضاد للتهيج أو التشنج في الجهاز الهضمي، وقد أكدت التجارب السريرية التي أجريت في التسعينيات في الدنمارك وبريطانيا قيمته في معالجة متلازمة الأمعاء الهيوجة. كما أنه يزيد تدفق العصارات الهضمية والصفراء ويرخي العضلات ويخفف الغثيان ومغص المعدة والأمعاء والريح ويلطف الأمعاء المتهيجة ويلطف بطانة القولون المتشنج. كما أن النعناع عند وضعه على الجلد فإنه يفرج الألم ويخفف الحساسية كما يخفف الصداع والشقيقة المرتبطة بضعف الهضم، والنعناع يستخدم في علاج مرض فقدان الشهية العصبي.

الزنجبيل Ginger: الزنجبيل نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، له أوراق رمحية الشكل وسنابل من الأزهار البيضاء والصفراء. الجزء المستخدم من الزنجبيل هي جذاميره. الموطن الأصلي للزنجبيل آسيا ويُزرع في جميع المناطق المدارية. يُعرف النبات علمياً باسم zingiber officinale. تحتوي جذامير الزنجبيل على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الزنجبرين الذي تشكل نسبته ما بين ٢٠ إلى ٣٠٪. كما يحتوي على أوليوريزن وأهم مركب في هذه المجموعة هو مركب الجنجرول والشاغول. يستخدم الزنجبيل كتابل ومنكه، ويعد من أفضل الأدوية في العالم، وقد حظي بخصوصية في آسيا منذ أزمنة قديمة.

لقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة، وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيته الطيار ومحتواه من المواد الراتنجية الطيارة (Oleoresins). يعد الزنجبيل من أفضل الأدوية لعلاج دوار السفر. وقد كشفت التجارب التي أجريت

في مستشفى بارثولوميد بلندن ١٩٩٠م أن الزنجبيل أكثر فعالية من الدواء التقليدي في تفريج غثيان ما بعد العمليات الجراحية. ويعد الزنجبيل علاجاً ممتازاً لكثير من الشكاوى الهضمية، مثل عسر الهضم والغثيان والريح والمغص وغثيان الصباح، كما أن خصائص الزنجبيل المطهرة مفيدة جداً للعداوي المعدية المعوية بما في ذلك بعض أنواع التسمم الغذائي. كما أن الزنجبيل ينبه الدورة الدموية ويساعد على تدفق الدم إلى السطح مما يجعله علاجاً مهماً لضعف دورانه في اليدين والقدمين، وبتحسن الدوران يساعد الزنجبيل فرط ضغط الدم، كما أنه يزيد التعرق ويساعد في خفض درجة حرارة الجسم في أثناء الحمى. والزنجبيل مدفئ وملطف ومفيد للسعال والزكام والأنفلونزا وغير ذلك من المشكلات التنفسية. ويستعمل الزنجبيل لعلاج فقدان الشهية العصبي.

قصعة الماء الهندية Gotu Kola: وتُعرف باسم سرة البحر الهندية، وهي نبتة زاحفة يصل ارتفاعها إلى ٥٠ سم، أوراقها مروحية الشكل، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائها الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: الهند وجنوبي الولايات المتحدة الأمريكية. كما أنها تنبت في شبه المناطق المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية. تُعرف علمياً باسم Centella asiatica تحتوي على مواد صابونينية ثلاثية التربين ومن أهم المركبات لهذه المجموعة اسياتيكوسيد وبراهموسيد وتانكوتوسيد. كما تحتوي على قلويدات ومن أهمها هيدروكوتيلين ومواد مرة مثل فيلارين. وتستخدم قصعة الماء الهندية على نطاق واسع في الغرب، فهي عشبة مقوية، وقد أثبتت الأبحاث التي أجريت في نهاية التسعينيات أن الاسياتيكوسيد والتانكونوسيد قد يقللان الخصوبة، وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة المأثورة، حيث تؤخذ هذه العشبة في الهند لتحسين الخصوبة. كما تعرف هذه العشبة بأنها ترقق الدم، وأنها تساعد في خفض مستويات سكره عند تناولها بجرعات كبيرة. كما تستخدم مدرة للبول ومضادة للروماتزم، وهي تستخدم لعلاج مرض فقدان الشهية العصبي.

المكملات الغذائية :

الزنك: معدن الزنك يؤخذ مكملاً غذائياً يساعد الأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية في استعادة شهيتهم والوزن الطبيعي لهم. بمعدل ٨٠ ملجم يومياً، ويجب ألا يتعدى المجموع ١٠٠ ملجم يومياً.

النحاس: مهم جداً؛ لأن تعاطي الزنك مع النحاس يعملان معاً لمنع نقص النحاس، ويؤخذ هذا المعدن بمعدل ٣ ملجم يومياً.

أسيدوفيلس: وهو ضروري جداً ليحل محل البكتريا النافعة التي تفقد نتيجة استخدام الملينات أو المقيئات أو المدرات.

فيتامين (ب) المركب: يساعد في منع فقر الدم وتعويض فيتامين (ب) المفقود. ويؤخذ هذا الفيتامين بمعدل ١٠٠ ملجم ٣ مرات في اليوم.

حقن فيتامين (ب ١٢): يزيد الشهية ويمنع سقوط الشعر وتلف وظائف متعددة في الجسم. إذا لم يتوافر الحقن فتستخدم أقراص استحلاب أو أقراص تحت اللسان. ويؤخذ منها ١سم٣ ثلاث مرات أسبوعياً أو حسبما يصف الطبيب.

فيتامين (ج): ضروري حيث إنه مهم جداً للجهاز المناعي التالف ولدفع الضغط عن الغدد الكظرية.

خميرة البيرة: تحتوي الخميرة على كميات متوازنة من فيتامين (ب) ويأخذ مريض فقدان الشهية العصبي ملعقة صغيرة يومياً ثم تزداد إلى ملعقة كبيرة يومياً.

فيتامين (هـ): هذا الفيتامين يزيد من امتصاص الأكسجين في الجسم للمساعدة في الالتئام، ويؤخذ ٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

ملاحظات هامة يجب مراعاتها :

- إذا ظهر على أي شخص علامات فقدان الشهية المرضي فيجب رؤية الطبيب وعدم إهمال ذلك.

- الشخص الذي يعاني من فقدان الشهية المرضي يجب أن يدخل المستشفى فوراً ويعطى مغذيات عن طريق الوريد من البوتاسيوم والعديد من الفيتامينات.

- الهزال يزيد كثيراً من معدل الإحساس بالاكتئاب والقلق والتوتر والغضب، وقد يحتاج المريض لعام أو أكثر ليتعافى من مرض فقدان الشهية ليتحسن شكل جسده، لإعادة إقامة نظام غذائي طبيعي وعكس آثار الهزال على المزاج والسلوك.

- يعتقد بعض الباحثين أن الموصلات العصبية Neurotransmitters مثل الدوبامين والسيروتينين والنور إيبينفرين والمورفينات الداخلة تلعب دوراً مهماً في فقدان الشهية.

مشكلات تقدير النفس بالضبط كأولئك في حالة فقدان الشهية عادة تبدأ في سن صغيرة، فالطفلة التي يقال لها غبية وعديمة الفائدة وغير محبوبة من المحتمل أن تصدق ذلك، بالإضافة إلى ذلك هنالك أبحاث حديثة أظهرت أن العديد من الفتيات الأمريكيات، إذا لم تكن معظمهن يعانين فقداناً شديداً لتقدير النفس في مراهقتهن المبكرة، ذلك الوقت بالضبط الذي يحتمل أن تظهر فيه مشكلات الأكل.



فقر الدم

الأنيميا هي حالة ينخفض فيها عدد كريات الدم الحمراء الصحية إلى ما تحت الحالة العادية. إن كريات الدم الحمراء تأخذ الأكسجين من الرئتين، وتنقله إلى مختلف أجزاء الجسم، وفيها يدمج الأكسجين مع الغذاء لإنتاج الطاقه. وفي حالة إصابة الشخص بفقر الدم فإن دمه لا يستطيع نقل الأكسجين الكافي للأنسجة، وبذلك يحس الشخص بالإرهاق والضعف والغثيان وكذلك آلام في الرأس، وتكون بشرته شاحبة اللون تتميز ببرودتها، ويزداد النبض وكذلك قصر النفس ليس فقر الدم مرضاً بحد ذاته، بل حالة تسببها مجموعة مختلفة من الأمراض والاعتلالات الجسمية. وتنحصر الاسباب المسببة لفقر الدم في ما يأتي:

١- الإنتاج غير الكافي للكريات الحمراء في الدم، حيث تموت كل يوم حوالي ٨٪ من الكريات الحمراء في دم الإنسان. وإذا لم يستطع الجسم تعويض هذه الخلايا الدموية بالقدر نفسه، فسينتج فقر دم حتماً. ويتم إنتاج الكريات الحمراء الدموية في نسيج يوجد في مراكز العظم. وتتطلب هذه العملية توافر مختلف المعادن والفيتامينات التي يتزود بها الجسم عن طريق الغذاء.

فقر الدم العوزي وهو يحدث في حالة عدم احتواء الدم على كميات كافية من الحديد أو فيتامين ب ١٢ وحمض الفوليك، حيث تعد هذه المواد المغذية جوهرية لإنتاج كريات الدم الحمراء. ويحدث فقر الدم العوزي أيضاً إذا لم يستطع الجسم امتصاص هذه المواد الغذائية جيداً. فمثلاً يحدث فقر الدم الخبيث عندما يتعذر امتصاص الفيتامين ب١٢. ويعالج الأطباء المرضى الذين يعانون من فقر الدم

العوزي بإضافة المواد المغذية المفقودة إلى الغذاء وبالعلاج عن طريق الحقن أو الأقراص الطبية.

فقدان الدم اللاتنسجي، وهذا يحدث إذا فقد نقي العظم قدرته على إنتاج كريات الدم الحمراء. وتحدث بعض الحالات بسبب الأمراض التي تؤثر على نقي العظم مثل ابياض الدم في مراحله الأولى. وتحصل الحالات الأخرى نتيجة التعرض لمواد كيميائية أو إشعاعية، ولكن هناك حالات كثيرة ليس لها سبب واضح. ويتلقى المصابون بفقر الدم اللاتنسجي المعالجة عن طريق عمليات نقل الدم المنظم حتى يبدأ نقي العظم عندهم بالعمل جيداً، والقيام بوظيفته المطلوبة. ولكن في حالات كثيرة لا يستطيع نقي العظم استعادة قدرته على القيام بدوره أبداً؛ ولذلك يموت المريض.

٢- فقدان الدم: يستجيب الجسم للفقدان المفرط للدم بالحفاظ على الماء ليعوض الجزء السائل فيه.

ونتيجة لذلك تتناقص النسبة المئوية لكريات الدم الحمراء في الدم، ويحصل مرض فقر الدم. ويمكن أن يكون فقدان الدم سريعاً كما في حالات الجروح أو بطيئاً كما في حالات القرح الدامية في المعدة. وتتطلب المعالجة إيقاف النزف الدموي، وعند الضرورة إجراء عملية نقل الدم.

٣- التحطيم المفرط لكريات الدم الحمراء. يسبب انحلال الدم تحطيم كريات الدم الحمراء القديمة في الكبد والطحال. وإذا حدث هذا الانحلال بشكل أسرع من عملية إنتاج الكريات الدم الحمراء الجديدة في نقي العظم يحدث فقر الدم الانحلالي، وهذا نتيجة للنقص الوراثي في كريات الدم الحمراء، كما يمكن أن يكون مكتسباً.

أسبابه:

وتتضمن الأسباب الوراثية لفقر الدم الانحلالي فقر الدم المنجلي وفقر الدم الوراثي اللذين يؤثران في الجزء الهيموجلوبيني من كريات الدم الحمراء،

والهيموجلوبين هو الجزء الذي يجعل كريات الدم الحمراء قادرة على نقل الأكسجين. ويمكن أن تشمل بعض النواقص الوراثية غشاء الخلايا (الغطاء

رها بشكل أسرع من الكريات العادية.

حدث فقر الدم الانحلالي المكتسب إذا تم تحطيم كريات الدم الحمراء طة الحروق البليغة أو البرودة القاسية. ويمكن أن يحدث أيضاً بعد التلوث. ل التلوث أو العدوى الجسم قادراً – عادة – على إنتاج الأجسام المضادة تهاجم الجراثيم التي تدخل الجسم. وفي بعض الأحيان يفرز الجسم أجساماً دة غير عادية تسمى "الأجسام المضادة الذاتية" وهي تهاجم كريات الدم راء في جسم الإنسان نفسه. وتختلف معالجة فقر الدم الانحلالي حسب ب والدرجة، وتجاوب بعض الحالات مع العقاقير أو حالات نقل الدم. ويمكن لات الأخرى أن تتم السيطرة عليها بإزالة طحال المريض. وهذه تسمى بعملية صال الطحال.

قر الدم الوراثي: وهو مرض من أمراض الدم الوراثية يؤدي إلى الإصابة ض فقر الدم الرئيس. وتحدث هذه الظاهرة بشكل أساسي بين أطفال منطقة ض البحر الأبيض المتوسط. كما يصيب فقر الدم الوراثي أيضاً الأمريكيين د وبعض الشعوب الآسيوية.

لا تنتج أجسام الأطفال الذين يعانون فقر الدم الوراثي قدراً كافياً من مادة موجلوبين، المادة الصبغة التي تعطي خلايا الدم الحمراء لونها الأحمر ي. كما أن الهيموجلوبين يحمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم والنقص يحرم أعضاء الشخص المصاب من الحصول على كفايتها من الأكسجين ر أعراض الإصابة بمرض فقر الدم الوراثي إما عند الولادة مباشرة، أو ل الستة الأشهر الأولى بعد الولادة. وتتضمن هذه الأعراض شحوب البشرة ب والإرهاق والتأفف والتذمر لأدنى سبب وضعف الشهية للأكل وبطء النمو.

ويتطور لدى المصابين إلى تضخم في القلب والكبد والطحال. كما يسبب هذا المرض تشوهاً وضعفاً في بعض العظام وخاصة عظام الوجه.

وأشد حالات مرض فقر الدم الوراثي هي فقر الدم الرئيس، الذي يسمى أحياناً "فقر دم كولي" وهو المرض الذي يصيب الأطفال الذين يرثون فقر الدم من الوالدين معاً. وقد يتسبب هذا المرض في وفاة أولئك الأطفال إذا لم تتم معالجتهم بالطرق المناسبة في سن الطفولة. كما يتسبب المرض ذاته في وفاة المراهقين؛ وذلك نتيجة ازدياد نسبة الحديد في الجسم وبخاصة في القلب.

ويعد فقر الدم الوراثي المعتدل من الدرجة الثانية الذي يحدث تحدث لدى الأطفال الذين يرثون تشوهاً حاداً من أحد الوالدين أو تشوهاً معتدلاً من كليهما، إلا أن هذه الإصابة قد لا تكون مسببة للوفاة في معظم الحالات. أما الأطفال الذين يرثون فقر الدم غير الخطير ويسمى المصابون بهذا المرض "الناقلون"، وذلك لأن أعراض المرض قد ينقلونها إلى أولادهم بالوراثة.

و لا يمكن الشفاء التام من فقر الدم الوراثي ولكن يمكن معالجته بنقل دم إلى المصاب كل ثلاثة إلى ستة أسابيع. وتخفف هذه المعالجة ظهور أعراض المرض على المصاب، إلا أنها في الوقت ذاته ترفع نسبة الحديد في القلب والبنكرياس وبعض الأعضاء الأخرى. وغالباً ما تسبب هذه الزيادة في حدوث مرض السكر أو القصور القلبي، ولا يزال الباحثون جادين على تطوير طرق مناسبة لإزالة ترسبات الحديد من الجسم.

هل هناك علاج للأنيميا من الأعشاب والمعادن والفيتامينات؟

نعم هناك علاج للأنيميا من الأعشاب والمعادن وخلاف ذلك وهي:

التفاح Apple: تقدم الحديث عن التفاح كمخفض جيد للكولسترول وهو يستخدم على نطاق واسع في أوروبا إما بأكله طازجاً بقشوره أو شرب العصير الطازج المحضر منه وذلك لعلاج فقر الدم. وهناك مَثَلٌ عند الإنجليز يقول:

"تفاحه واحدة في اليوم تبعد الطبيب عن بيتك" والطريقة أن يشرب كوب من عصير التفاح الطازج مرة في الصباح وأخرى في المساء.

الفراولة Strawbarry: والفراولة من الفواكه المحبوبة والمنعشة والغنية بمحتوياتها من المعادن والفيتامينات، وهي تستخدم في تنقية الدم والجسم من السموم؛ وذلك بتناول ثمار الفراولة الطازجة وغير المفرزنة بمعدل ربع كيلو جرام يومياً.

الحلبة Fenugreek: والحلبة سبق الحديث عنها وهناك مقولة عن الحلبة: "لو علم الناس بما في الفريكة (الحلبة) من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". فهي تحتوي على مركب الدايزوجنين وعلاوة على فإنها مقوية ومخفضة للسكر في الدم وجيدة لمشاكل القولون والتشققات الجلدية، إلا إن فوائدها عظيمة في فقر الدم، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الحلبة الناعم وتخلط بالعسل النقي وتؤخذ يومياً مرة قبل الغذاء بربع ساعة وأخرى قبل العشاء بربع ساعة.

خليط الأعشاب: هناك ثلاث أعشاب إذا خلطت بكميات متساوية وأخذ مغليها قبل العشاء مباشرة وقبل الغذاء فإنها تنقي الدم وتفيد في نقص الحديد، والطريقة أن تخلط كميات متساوية من الزعتر والنعناع وأزهار البابونج، ثم يؤخذ ملء ملعقة من المزيج وتغمر في كوب ماء مغلي ويترك لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب قبل الغذاء وقبل العشاء. ويمكن أخذ ملء ملعقة صغيرة من الأعشاب السابقة كل على حدة ثم تغمر جميعها في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب حسب الوصفة.

الجرجير: يعد الجرجير من الخضار المفيدة للأنيميا حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من عصير الجرجير الطازج ٢ إلى ٣ مرات في اليوم مع الماء أو الحليب الطازج. كما أن تناول حزمة كاملة من الجرجير الطازج المغسول جيداً وبالأخص في

فصل الشتاء الذي هو فصل الجرجير تؤدي الغرض نفسه، والجرجير جيد لتنقية الدم.

الشعير مع اللبن: يؤخذ حوالي ١٠٠ إلى ١٥٠ جراماً من دقيق الشعير ويخلط مع نصف لتر من اللبن المخيض "الرائب" ويضاف للخليط ذرات من الملح، ثم يحرك جيداً ويوضع على نار هادئة، ويترك على النار مدة عشر دقائق، ويحرك بين وقت وآخر، وعند الانتهاء تضاف له قشدة أو عسل النحل النقي، كما يضاف إليه قليل من الزبيب دون بذر ثم يؤكل..

ملاحظة: (لا تعطى هذه الوصفة للمصابين بمرض السكر).

الحلاوة الطحينية: وهي متميزة لفقر الدم، فهي تحتوي على زيت السمسم وعرق الحلاوة والطحينية البيضاء المغذية، وهذه الوصفة مقوية ومسمنة ولكن يجب عدم استعمالها من قبل مرضى السكر.

الليمون: يعد الليمون من المواد الغنية بفيتامين ج، وهو يقوي جهاز المناعة، ويؤخذ ملء كوب من عصير الليمون بعد الغذاء مباشرة وآخر بعد العشاء مباشرة.

جلوكونات الحديد Ferrous gluconate: وهذا موجود على هيئة مستحضر يباع لدى محلات الأغذية التكميلية، وهو أفضل المستحضرات امتصاصاً.

الكلوروفيل Chlorophyll: وهو مسحوق أخضر مستخلص من الخضر وهو غني بالحديد وبعض الفيتامينات المهمة، ويوجد منه مستحضر في محلات الأغذية التكميلية ويستعمل لعلاج فقر الدم (الأنيميا).

الجنسنج البرازيلي Braelian Ginseng: وهو جذور لنبات الجنسنج الذي سبق الحديث عنه والذي يحتوي على مواد صابونية، وهو مفيد جيد في حالات الأنيميا، وتوجد منه عدة مستحضرات في محلات الأغذية التكميلية وفي جميع الصيدليات، حيث يوجد منه شراب وكبسولات وأقراص والجذور نفسها كما هي. ويقول الصينيون: إن الجنسنج روح الحياة فيعتبرونه علاجاً لجميع الأمراض.

حمض الفوليك Folic acid: وهو مستحضر تكميلي يمنع فقر الدم ويقوي الشهية. يخفض الكوليسترول أيضاً ويجب على الحوامل تناوله في الأشهر الأولى من الحمل.

تركيبة الحديد المتكاملة Lron Complete: تساعد هذه التركيبة في إنتاج الهيموجلوبين ويمد الخلايا الحمراء بالأكسجين. وهو يوجد في محلات الأغذية التكميلية.



قرحة المعدة والاثني عشر

ما القرحة؟

هي عبارة عن جرح مفتوح في أي مكان في الجسم وبالأخص الجلد أو في الغشاء المخاطي. وعند نشوء القرحة يتهتك جزء من النسيج السطحي تاركاً جزءاً من الجلد مسلوخاً وملتهباً ثم يندمل هذا الجزء ببطء.

وأكثر أنواع القرحات شهرة قرحات الاثني عشر التي تحدث في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة والقرحات المعدية التي تحدث في المعدة. وتحدث قرحة المعدة في الرجال ثلاثة أمثال ما تحدث في النساء، وهي أقل شيوعاً بين المصابين بالقلق المزمن أو التهيج أو الاضطراب في أي صورة كانت من صوره، ومن الواضح أنها تزداد سوءاً بالتوتر النفسي إن لم تكن مسببة عنه فعلاً. وقرحة المعدة تشبه في أعراضها قرحة الاثني عشر، فيما عدا أن الألم الذي يخلفه الأكل أحياناً يظهر في قرحة المعدة بعد الوجبة أسرع مما يظهر في قرحة الاثني عشر، كما أن موضعه يكون في وسط البطن أو على الجانب الأيسر على حين يكون في قرحة الاثني عشر على الجانب الأيمن منه. تقوم المعدة في أثناء عملية الهضم وفي أوقات أخرى معينة بإفراز حمص الهيدروكلوريك إضافة إلى أنزيم البيسين (الهضمين)، ويمكن أن تسبب هذه العصارات الهاضمة القوية تآكلاً لبطانة المعدة والاثني عشر. والمعروف أن الإفرازات المخاطية عادة تحمي المعدة والاثني عشر من تأثيرات العصارات الهاضمة. وتنشأ قرحات الاثني عشر نتيجة زيادة في كمية حمض الهيدروكلوريك وأنزيم

البيبسين. أما القرحات المعدية فمن المحتمل أنها تنشأ عن ضعف دفاع المعدة ضد هاتين العصارتين الهاضمتين.

تطورها:

ويتأثر تطور القرحات الهضمية بعوامل كثيرة مثل الإجهاد والتدخين، حيث يؤدي كلاهما إلى تنشيط إفراز حمض الهيدروكلوريك. كما يؤدي الإفراط في استعمال الأسبرين وخاصة إذا لم يكن من النوع المكسو وإذا لم يؤخذ بعد الوجبة مباشرة إلى تهيج بطانة المعدة، ومن ثم فإن هذا الاستعمال يعزز من احتمال نشوء القرحة. كما أنه يوجد في بعض فئات من الناس ميل وراثي للإصابة بالقرحات الهضمية. كما أن الحساسية عند كثير من الناس تكون سبباً في إحداث القرحة وفي دراسة إكلينيكية أجريت على ٩٨ مريضاً من الذين يعانون من القرحة كان لديهم في الأساس حساسية في الجهاز التنفسي. وفي السنوات الأخيرة اتضح للعلماء أن قرحات الجهاز الهضمي ربما يكون سببها عدوى ببعض أنواع من الكبتريا وبالأخص النوع المعروف باسم Helicobacter Pylori التي تعرف أحياناً باسم Campylobacter Pylori وقد اتضح أن ٧٥٪ من مرضى قرحة المعدة والاثني عشر كان سببها هذا النوع من الكبتيريا، وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية. كما أن أدوية inflammatory DRUG NSAID مشهورة بتأثيرها القوي المخفف للآلام القرحات الهضمية.

أعراض قرحتي المعدة والاثني عشر:

إن أهم أعراض القرحات الهضمية هو الألم المحرق بأعلى البطن عند نهاية عظم القفص الصدري، ويحس صاحب القرحة بعد تناول الطعام بحدة متفاوتة بين ساعة واحدة وثلاث ساعات أو في منتصف الليل، وهو دليل على فراغ المعدة وتهيج القرحة بفعل العصارة الحمضية، وتستمر نوبات الألم أياماً أو أسابيع وبخاصة في فصل الربيع، ثم تختفي لتعود ثانية وهكذا. من الأعراض أيضاً الغثيان أو القيء ويزول الألم بعد الأكل أو شرب اللبن وتناول مضادات الحموضة.

وقد يعاني مرضى القرحات الهضمية بعض المشاكل مثل انسداد المعدة أو الاثني عشر أو النزيف الداخلي أو انثقاب جدار المعدة، ويحدث النزف فجأة في الحالات الحادة. ويكون عندئذ في منتهى الخطورة، ويتطلب المصاب إلى علاج سريع، وتحدث مضاعفات أخرى للقرحات المهملة، وقد يسبب النزف قلقاً يزيد من إفراز العصارة الهضمية المعدية الذي يزيد القرحة سوءاً بحيث قد يثقب جدار المعدة أو الاثني عشر فتخرج محتويات المعدة من الأغذية وخلافة إلى التجويف البريتوني (المساريقا)، وفي هذه الحالة يحتاج الأمر إلى التدخل الجراحي بأسرع وقت ممكن لإنقاذ المريض.

كيف يتم تشخيص قرحتي المعدة والاثني عشر؟

يجب على كل شخص يشعر بأي عرض من الأعراض التي ذكرناها مراجعة الاستشاري المختص حتى ولو اختفت آثارها بعد ذلك؛ حيث إن ذلك من طبيعة المرض كما ذكرنا مسبقاً. وفي عدد لا بأس به من الناس لا يفطن الشخص أنه مصاب بالقرحة، حيث يعتقد عادة أن لديه صعوبة في الهضم. يقوم الاستشاري المختص بفحوصات طويلة حتى يصل إلى تشخيص القرحة وأهم هذه الفحوصات هو فحص العصارة المعدية وذلك باستخراج عينة منها بواسطة أنبوبة توصل إلى المعدة عن طريق الفم، وكذلك تصوير المعدة والاثني عشر بالأشعة السينية بعد شرب المصاب محلولاً معلقاً من الباريوم، وفي الآونة الأخيرة بدأ فحص المعدة والاثني عشر بمنظار خاص يدخل عن طريق الفم.

علاج قرحتي المعدة والاثني عشر:

يمكن علاج القرحات الهضمية وشفاؤها تماماً ولكن ليس سهلاً إلا إذا تعاون المريض باتباع نظام العلاج الذي يوضع له من قبل المختص. فالتدخين يجب منعه تماماً لأنه يهيج بطانة المعدة والاثني عشر وكذلك شرب الخمور. وأسس العلاج الصحيح هي التغذية بنظام يشرف عليه الاختصاصي والدواء الصحيح وإزالة الانفعالات والتزام الراحة.

ولو نظرنا إلى نوع الغذاء الصحيح المناسب لوجدنا أنه لا يشفي القرحة، ولكنه يهيئ الظروف المواتية التي تعين على التئامها، ويختلف نظام التغذية وفقاً لحالة المريض الصحية وفيما إذا كان يعاني من السكري وغيره وكذلك وفقاً لحالة القرحة وتقدمها في طريق الالتئام. وأفضل الأغذية السوائل السهلة الهضم والأطعمة اللينة مثل اللبن والقشدة؛ لأنها لا تهيج المعدة، كما أنها تقوم بمعادلة الحمض الزائد، ويجب الابتعاد عن الأغذية الصلبة الحريفة، ومن ناحية الدواء فيجب تناوله بدقة وفي وقته وعدم إنقاص أو زيادة الجرعة، ويجب على المريض عدم معالجة نفسه بنفسه أو علاج نفسه عن طريق نصح بعض الأقرباء أو الأصدقاء، فكم من نصيحة قدمت بطريقة عفوية إلى مريض أودت بحياته. فلا بد أن يكون العلاج حسب إرشادات المختص دون غيره. وتعد الأدوية المضادة للحموضة مفيدة ومهمة ولكن لا بد أن تكون باختيار الطبيب المختص، أما مضادات التقلص والمهدئات فهي مريحة للمعدة وتقلل من إفراز الحمض، ويفضل عادة تناولها قبل النوم. كما يجب على مريض القرحة تخفيض التوترات والقلق؛ لأنها تساعد على تكوين القرحة وتمنع التئامها أو تتسبب في انتكاسها؛ ولهذا يجب على المريض الاسترخاء والراحة التامة واتباع تعليمات المختص بدقة.

العلاج بالجراحة:

تعجز الأدوية في حالات كثيرة عن الشفاء فلا يكون للقرحة حينئذ غير مشرط جراح، يقتطع من المعدة الجزء المصاب اقتطاعاً، ولكن في الآونة الأخيرة ظهر ما يسمى بتثليج المعدة الذي ابتدعه جراحو جامعة مينابوليس Minnea Polis في ولاية إنديانا بوليس بالولايات المتحدة الأمريكية وهي جامعة مشهورة. وهناك قصة لأحد المرضى الذين يعانون من القرحة؛ ولأن هذا المريض في مدينة نيويورك وعمره خمسون عاماً وازدادت القرحة عليه وبدأ جدار معدته في الانحراف ولم يبق إلا أن يتدخل الجراح ليحفظ على الرجل حياته إذا أمكن حمله إلى حيث يجرى له العلاج الجديد، ولم يلبث أن حملته الطائرة إلى مدينة مينابوليس ودخل

مستشفى الجامعة وهو أحد المستشفيات الشهيرة التي صنعت الكثير في دفع البحوث الطبية إلى الأمام. وأرسل المستشفى إلى مركز البحوث الطبية الشهير مايوكلنيك بجوار مدينة روشيستر Rechester بالولايات المتحدة، يخبره بأن عملية من هذا النوع الجديد سوف تجري في المستشفى. إن مايوكلينيك لا بد أن يعلم ولا بد أن يطلع على كل جديد؛ لأنه يعد من المراكز الطبية العظمى، وهو دائماً في الطليعة من تلك البحوث، يعطي ويأخذ ليزداد علماً، ويجب أن لا يفوته علاج جديد كهذا، ابتدعه رجل من أشهر جراحي الولايات المتحدة، وهو الدكتور Wangesteer وحضر من رجال مايوكلينيك ستة من أطبائه. كان المريض قد صام استعداداً للعلاج وقام بإجراء العملية الدكتور E. T. Peter ويتلخص العلاج في تبريد المعدة تبريداً شديداً. حتى تتجمد كتجمد الثلج وعندئذ يتوقف غشاء المعدة المخاطي الذي يغلف جدار المعدة عن الإفراز وكذلك يتوقف جدار المعدة نفسه عن الإفراز، وبذلك تندمل القرحة اندمالاً. وذلك بأن أدخلوا إلى المعدة بالوناً خفيفاً من المطاط، له عند امتلائه شكل المعدة وبأعلاه أنبوبتان رقيقتان، وعندما يستقر البالون في المعدة أدخلوا إليه سائلاً كحولياً عن طريق إحدى الأنبوبتين مبرداً إلى درجة ١٨ تحت الصفر المئوي، وملئ البالون بالكحول حتى التصق جداره بجدار المعدة، فأخذت تبرد ودار الكحول فخرج من الأنبوبة الأخرى. وراقبوا درجة حرارة الكحول عند خروجه مراقبة دقيقة، فهي دليل على درجة حرارة المعدة وانخفاضها، وكانت هذه الدرجة في أول الأمر ٥ درجات مئوية تحت الصفر، ثم أخذت تزداد هبوطاً، وأحس المريض عندئذ بالبرد وأشتكى فأحضروا له لحافاً آخر من الصوف، وأخذ يرتعش فحقنته إحدى الممرضات بحقنة من الثورزين Thorazine شلت بها مراكز الرعشة في الجسم، والرعشة هي بعض دفاع الجسم عند الخطر، وبالحقنة توقف ارتعاشه وبعد عشر دقائق هبطت درجة حرارة الكحول الخارج من المعدة إلى ١٢ درجة تحت الصفر وعند هذا الحد استقرت.

وبعد ٥٠ دقيقة من بدء العمل كان هذا الكحول المبرد الدائر قد جمد الغشاء المخاطي في معدة المريض وقد بلغت درجته عند ذلك ما بين ١٥ ـ ١٦ درجة تحت

الصفر. لقد عرفوا ذلك من تجارب سابقة. أما جسم المريض عامة فقد هبطت درجة حرارته في أثناء ذلك إلى درجتين فقط. ثم أخرجوا الأنبوب وتمت العملية في الساعة الخامسة بعد الظهر. لقد كان المريض يأكل طعامه كما يأكل الأصحاء فلا ألم ولا خوف من الألم. وفي اليوم الثاني غادر المريض المستشفى وكان قد عالج قبل تلك الحالة ثلاثون حالة اندملت القرحة تماماً. والعجيب في هذه العملية أن هذا التبريد الشديد يؤثر في خلايا القرحة فتندمل، أما سائر خلايا المعدة فتعود إلى وظائفها غير متأثرة بما حصل.

هل هناك علاج بالأعشاب أو المشتقات الحيوانية؟

نعم هناك علاج بالأعشاب الطبية والمشقات الحيوانية وهي:

العرقسوس Licorice: الأطباء الألمان يعتبرون أكثر انفتاحاً من غيرهم في استعمال الأدوية العشبية؛ ولذلك قامت دراسات موسعة على كثير من الأعشاب التي يمكن أن يستفاد منها في مجال الرعاية الصحية، ومن ضمن تلك الأعشاب جذور العرقسوس الذي سبق أن تحدثنا عنه، لقد اعتبره الدستور الألماني مع بعض الدساتير العالمية الأخرى أحد الأعشاب المهمة في علاج أمراض كثيرة ومن أهمها قرحة المعدة والاثني عشر، ويعد عرقسوس من أفضل المواد لعلاج عسر الهضم الناتج عن القرحة. والجرعة من مسحوقه هي ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء سبق غليه وتقلب جيداً ثم تغطى ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم. ويفضل استخدامه بعد الأكل بساعتين ولا تزيد مدة استعماله على ستة أسابيع، وعلى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم ومرضى السكر ومرضى القلب الذين يعانون من أمراض السمنة والحوامل عدم استعمال العرقسوس. ويمكنهم استبداله بأحد الأعشاب الأخرى.

الزنجبيل Ginger: لقد تحدثنا في مواضع سابقة عن الزنجبيل بشكل مفصل، والزنجبيل لا يعرف الناس عنه كثيراً وخاصة فيما يخص تأثيره على

قرحة المعدة والاثني عشر ، فقد عرف الزنجبيل أن له تأثيراً فعالاً ضد الالتهابات، والزنجبيل يحتوي على ١١ مركباً لها تأثيرات على قرحة المعدة.

كما أن لهذه المركبات تأثيراً ضد البكتيريا ومن بينها البكتيريا التي تحدثنا عنها في الأسباب، لقد قال الدكتور Paul Schulick من نيو إنجلاند ومؤلف كتاب بعنوان Ginger common Spice and Wonder Drug إن الزنجبيل إذا مزج بعسل طبيعي فإنه لا يوجد له مثيل في علاج القرحة ولا سيما أن للعسل أيضاً تأثيراً على البكتريا. كما يضيف الدكتور بول إن الزنجبيل كان مفتاح علاجه من القرحة وإنه يتناول يومياً حتى بعد شفائه مخلوطاً مع فواكه الكوكتيل الذي يتناوله الذي يتكون من (موز، أناناس، قليل من مسحوق القرفة، قليل من مسحوق القرنفل، مسحوق الزنجبيل وعسل).

الجذر الأصفر Yellowroot : هو نبات عشبي معمر له ساق قليل التفرع يعرف علمياً باسم Xanthorrhiza simplicissima والجزء المستخدم من هذا النبات هي جذوره الصفراء، وقد كتب



المختص في الأعشاب الدكتور تومي من ألاباما قصة جميلة حول هذا النبات واستعمالاته في علاج قرحة المعدة والاثني عشر ، وقد ذكر من ضمن هذه القصة أن مريضاً بالقرحة أراد أن

جيد لهذا النوع من البكتيريا، وأخيراً اقتنع طبيبه واستعمل المريض هذا ا
بمقدار ملعقة صغيرة من الجذور ثلاث مرات يومياً. وقد دلت الدراسات الـ
أن جذور هذا النبات تحتوي على قلويد يعرف باسم بيربيرين (rberine
أصفر اللون بللوري. وهذا المركب هو الذي يعزى إليه التأثير المضاد للقرحـ

الموز Banana: كلنا نعرف الموز الذي يعرف علمياً باسم sa Paradisiaca
وثمار الموز عرفت من مئات السنين كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي؛ وذلك بـ
تطريته للقناة الهضمية. وفي دراسة أجريت على حيوانات التجارب ثبت
الموز على القرحة، يمكن لمريض القرحة تناول إصبع موز واحدة مع كوب
الحليب الدسم ذي القشدة وذلك قبل تناول الوجبة الغذائية بحوالي نـ
ساعة مع ضرورة أن يكون الحليب بارداً.

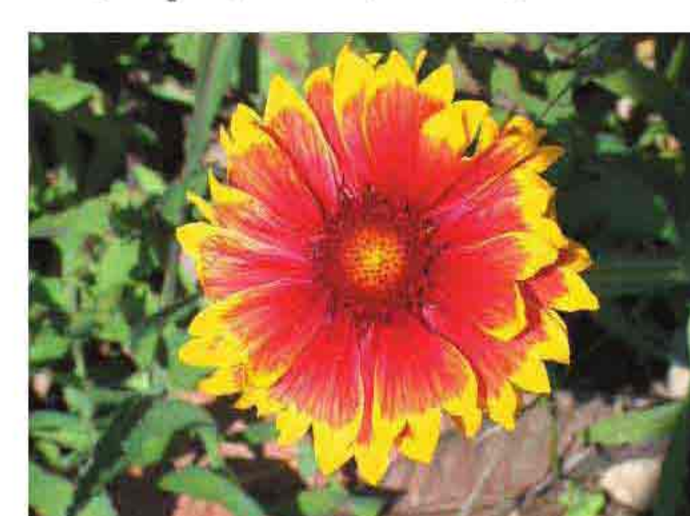


الملفوف Cabbage:
سبق أن تحدثنا عن الملفوف، ونتحدث عنه الآن لما له من فائدة في علاج قرحة المعدة والاثني عشر. يعد عصير الملفوف الطازج من الأدوية الناجحة لعلاج القرحة، وحيث إن عصير الملفوف يحتوي
على مركبين مهمين هما جلوتامين (Glutamine) وإس ميثايل ميثا
S. methyl-methionine وقد عملت دراسة من قبل الطبيب vyn
Werbach الأستاذ الإكلينيكي المساعد في الطب النفسي بجامعة كاليفور
لوس أنجليس ومؤلف كتاب بعنوان ritional Influences on Illness
حيث أعطوا مرضى القرحة عصيراً طازجاً من الملفوف كعلاج للقرحة، وا
من الدراسة أن ٩٢ ٪ تحسنت القرحة لديهم بشكل ملحوظ جداً خلال الـ

الأسابيع الأولى مقارنة بعدد ٣٢ ٪ من المرضى الذين يتم علاجهم بمادة كاذبة لا تحتوي على الملفوف. كما قامت دراسة أخرى على مرضى أعطوا مركب الجلوتامين بجرعة يومية مقدارها ١.٦٠٠ ملليجم، وقد أثبتت هذه الدراسة أن نتائج هذا المركب كان أفضل من نتائج مضادات القرحة الكيميائية المستخدمة في علاجها. والجرعة المقترحة من عصير الملفوف هي ربع إلى ثلث ملفوفة مرة واحدة في اليوم، وحيث إنه من الصعب شرب عصير الملفوف الطازج على بعض المرضى فإني أقترح عمل الشربة التالية:

٣ أكواب ماء، ٢ كوب ملفوف قطع، ١ كوب كرفس مقطع، نصف كوب بامية مقطعة، نصف كوب بصل مفروم، نصف كوب فلفل أخضر مقطع، كمية قليلة من الفلفل الأحمر المجروش، كمية قليلة من الزنجبيل المسحوق، كمية قليلة جداً من الفلفل الأسود، وكمية قليلة جداً من مسحوق القرفة، وكمية قليلة من القرنفل المسحوق وقليل من مسحوق عرقسوس. يوضع الماء والملفوف والكرفس والبامية والبصل والفلفل في قدر ثم يوضع على النار حتى الغليان وذلك على نار قوية، ثم بعد الغليان تخفض النار ويغطى مع التحريك بين فترة وأخرى حتى تكون المواد طرية وناضجة، ثم تضاف المنكهات على رؤوس الأصابع من كل من الفلفل الأحمر والزنجبيل والقرفة والقرنفل وعرقسوس وتحرك جيداً ثم تشرب بالصحة والعافية.

الأذريون Calendula: سبق الحديث عن الأذريون ولكننا نتحدث عنه الآن كمضاد لقرحة المعدة والاثني عشر. لقد قامت دراسة إكلينيكية في أوروبا عن نبات الأذريون، وأثبتت الدراسة فعالية هذا النبات ضد القرحة، واقترحوا أن هذا العشب له فائدة كبيرة في علاج القرحة. ويحتوي هذا النبات على مركبات كثيرة أثبتت أن لها تأثيرات مضادة



للبكتيريا ومضادة للفيروسات ومنشطة لجهاز المناعة. كما أنها تستخدم من عشرات السنين ضد التهابات المعدة. والطريقة أن يؤخذ حوالي خمسة ملاعق صغيرة من أزهار نبات الأذريون الجافة وتضاف إلى ثلثي كوب من الماء سبق غليه ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

البابونج Chamomile: نبات البابونج عبارة عن نبات عشبي، الجزء المستخدم منه أزهاره، يحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت الأزولين. يستخدم مغلي البابونج في أوروبا كمشروب لعلاج القرحة، وقد نصح عدد كبير من العشابين المتميزين باستعمال هذا النبات. وقد قال الطبيب رودلف فرتزويس عميد الأعشاب الطبية الألمانية ومؤلف كتاب Herbal medicine إن البابونج هو الوصفة المفضلة لعلاج القرحة، ولا توجد وصفة أخرى يمكن أن تجاريه من المستحضرات الكيميائية المشيدة المستخدمة لعلاجها. إن أزهار البابونج تستخدم بكثرة كمهضم في أوروبا وهو مميز لعلاج مشاكل الهضم ومن بينها القرحة الهضمية؛ ذلك لأنه يقوم بعمل مضادات للالتهابات ومضاد للمغص والتقلصات ومطهر، بالإضافة إلى خواصه المطرية للمعدة، وقال: إنه لو كان عنده قرحة فإنه لن يستعمل غير البابونج مع العرقسوس. تستخدم أزهار البابونج مثله مثل الشاي، ملء ملعقة كبيرة من الأزهار تنقع في ملء كوب ماء سبق غليه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

يوجد من البابونج مستحضرات على هيئة شاي ومستحضرات مقننة.



الجنطيانا Gentian: نبات عشبي معمر موطنه الأصلي وسط وجنوب أوروبا ابتداءً من إسبانيا حتى البلقان، والجزء المستخدم من هذا النبات الجذور فقط. يعرف علمياً باسم Gentian lutea وهو الأكثر استخداماً.

تحتوي جذور نبات الجنطيانا على مواد مرة وأهمها مركبا amarogentin , Gentiopicroside كما

تحتوي على جنيتانوز وإنيولين وبكتين وأحماض فينوليه ويعد مركب أماروجنتين هو المسؤول عن مرارة جذور النبات، ويقال: إن الجذور لو خففت مليون وخمس مئة ألف مرة بالماء فإن المرارة ستظل موجودة، وكنا نعتقد أن الحنظل هو أمر النباتات إلا أن جذور نبات الجنطيانا هو أمر النباتات في الطبيعة.

ينسب اسم هذه العشبة إلى أحد ملوك إيبيريا الذي اكتشف قدرتها على تخفيض الحمى، وفي القرون الوسطى كانت الجنطيانا إحدى مقومات الترياق.

تستخدم جذور الجنطيانا على نطاق واسع لعلاج مشاكل الهضم ومن ضمنها قرحة المعدة، حيث يقوم على معادلة الحمض الزائد في المعدة، ويقول الدستور الألماني إن المركبات المرة الموجودة في النبات تحرض على إفراز اللعاب وإفرازات المعدة، وبناء على دراسات قامت على حيوانات التجارب باستخدام جذور الجنطيانا لعلاج قرحة مستحدثة على الحيوانات فأثبتوا من خلالها أن الجذور يمكن أن تستخدم لعلاج قرحة المعدة لدى الإنسان. وقد قال الدكتور دانيال مادري الذي يحمل درجة الدكتوراه في علم الأدوية ومؤلف كتاب Scientific Validation of Herbal Medicine and Herbal tonic therapies إنه يحترم استعمال جذور الجنطيانا مع جذور الزنجبيل والحوذان المر وعرقسوس لعلاج القرحة.

الأناناس Pineapple: والأناناس المشهور، وهو نبات عشبي صغير جداً لا يصل ارتفاعه المتر الواحد، وموطنه الأصلي جنوب أمريكا، ويزرع من أجل الحصول على ثماره المميزة.

يعرف الأناناس علمياً باسم Ananas Comosus تحتوي ثمار الأناناس على بروميلين Bromelain وهو بروتين من فئة الأنزيمات وهو المسؤول عن معادلة الحمض الزائد في المعدة. كما يحتوي على كمية كبيرة من فيتامينات أ وج، تستخدم ثمار الأناناس غير الناضجة لتحسين الهضم وزيادة الشهية وتزيل سوء الهضم، ويقال: إن الثمار مقوية للرحم. كما أن الثمار الناضجة تبرد وتطري وتستعمل لتهبيط غازات المعدة وتقلل من حموضة المعدة وألياف ثمار الأناناس لها فائدة عظيمة ضد الإمساك. ويعد عصير الأناناس مهضم ومقو ومدر.

ملكة المروج Queen of the meadow: نبات عشبي معمر يصل طوله إلى متر ونصف ينمو بجوار الترع ومجاري الأنهار، وهو نبات غض له أزهار مصفرة جميلة. يعرف أيضاً باسم إكليل أبيض وعلمياً باسم Filiprendula ulmara كانت ملكة المروج تستعمل لتلطيف الحمى وتخفيض الألم، وقد قال عنها العالم النباتي جيرارد في كتابه الأعشاب عام ١٥٩٧م إن شم راحة أزهار هذا النبات تبهج القلب وتفرحه وتزيد الإحساس. لقد فصل حمض السالسليك من هذا النبات عام ١٩٨٠م واستعمل لتصنيع الأسبرين.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية فقط.

تحتوي ملكة المروج على جلوكوزيدات فينولية ومن أهمها السالسيلات Salicylates، زيت طيار وأهم مركب فيه هو Saticylaldehyde وفينولات متعددة Polyphenols على هيئة مواد عفصية. تستعمل ملكة المروج ضد الالتهابات وضد الروماتزم ومقبضة ومدرة وتزيل أو تقلص آلام المعدة، وهذه التأثيرات تعود إلى السالسيلات التي يكون تأثيرها مثل الأسبرين. ونحن نعرف أن الأسبرين يسبب قرحة المعدة والاثني عشر وبالأخص عندما يؤخذ على معدة فارغة، أما ملكة المروج



فهي عكس الأسبرين، حيث إن السالسيلات والمواد العفصية والمركبات الأخرى في النبات تعمل على حماية جدار المعدة والاثني عشر، وتعطي تأثيراً مضاداً للالتهاب؛ ولهذا فإن شركات الأدوية لا تفضل فصل محتويات ملكة المروج عن بعضها؛ لأن هذه المركبات متحدة مع بعض وتعطي التأثير المطلوب لقرحة المعدة.

الجرعات المحددة من نبات ملكة المروج ما بين ٢,٥ - ٣,٥ جرام من الرؤوس المزهرة الجافة للنبات أو ملعقتين صغيرتين، وطريقة تحضير المنقوع كالآتي: تؤخذ ملعقتان صغيرتان من الرؤوس المزهرة للنبات المجفف وتوضعان في كوب ثم يضاف لها ماء مغلي كاف لملء الكوب، ثم يترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب. يمكن استعمال هذه الوصفة ثلاث مرات في اليوم. ولا توجد أضرار جانبية لهذا النبات إذا استخدم وفقاً لإرشاد المختص، إلا أن الأشخاص الذين يعانون من حساسية الأسبرين فعليهم عدم استخدام هذا النبات.

الفلفل الأحمر Red Pepper: كلنا نعرف الفلفل الأحمر (الشطة) وأول ما يسمع الشخص اسم الشطة يتبادر إلى ذهنه أنها خطيرة على قرحة المعدة والاثني عشر والعكس صحيح؛ فقد أثبتت الدراسات أن الشطة التي تحتوي على مركب الكبسايسين (Capsaicin) وهو المركب المسؤول عن حرارة الفلفل الأحمر تحمي المعدة من القرحة، وقد ثبت أن هذا المركب يمنع تكون القرحة، بالإضافة إلى ذلك فإن الفلفل الأحمر مضاد جيد للانتفاخ والغازات ومقو معدي، ويزيل آلام العضلات ومطهر ومعرق، ويزيد من انسياب الدم إلى الجلد ومهدئ جيد.

يجب عدم الإكثار من استعمال الفلفل الأحمر حيث إن الاستعمال المستمر له بجرعات عالية قد يسبب تلفاً في الكبد والكلى. يوجد في الأسواق المحلية مستحضرات من الفلفل الأحمر مقننة وجرعاتها مأمونة الجانب.

الكركم Turmeric: لقد تحدثنا بالتفصيل عن الكركم، ويستخدم الكركم على نطاق واسع في الهند وآسيا لعلاج القرحة، ويقولون: إن الكركم نعمة من الله على الفقراء، فهو علاج القرحة عندهم، وبعد دراسات عملت في تايلندا وجد أن أخذ كبسولات محضرة من الكركم تحتوي على ٢٥٠ ملليجم بمعدل كبسولة ثلاث

مرات يومياً تشفي من القرحة، ويقال: إن الأدوية المشيدة لعلاج القرحة كان سعرها ثمانية أضعاف سعر كبسولات الكركم، ولذلك يقال: استخدم الكركم حتى لو كنت غنياً.



قشور ثمار الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي: تشتهر المناطق الباردة في المملكة بزراعة أجود أنواع الرمان، وذكر الرمان في القرآن الكريم كما ذكر في بعض الأحاديث. وحديثنا ليس غذائياً فقد قيل عنه الكثير ولكن حديثنا يتركز حول قشور ثمرة الرمان التي تحتوي على مواد عفصية Tannins بنسبة ٢٠-٢٥ ٪. وهو عبارة عن Gall tannins الذي يشمل Granatine , Punicalagin , Punicalin.

وقد وجد أن استخدام مسحوق قشر الثمرة إذا مزجت مع العسل النقي يعطي نتائج إيجابية ضد قرحة المعدة، ويجب ملاحظة عدم استخدام مسحوق الثمار لوحده بل يجب مزجه مع العسل النقي، وقد جربت هذه الوصفة على عدد كبير من المرضى وأعطت نتائج جيدة، تستخدم كميات متساوية من مسحوق ثمار الرمان الجافة أو مفروم ثمار الرمان الطازجة وعسل النحل النقي ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيرة على جرعات بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالي ربع ساعة.

ملاحظة مهمة يجب عدم الاستمرار في تناول هذا العلاج بعد الشفاء، كما يجبعدم زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة وعدم استخدام المسحوق دون عسل.

عصير البطاطس الطازج Potato Juice: من منا لا يعرف البطاطس، لكن كثير منا يجهل تأثيره على قرح الجهاز الهضمي. البطاطس نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Solanum Tuberosum والجزء المستخدم منه الدرنات الموجودة في جذور النبات التي قد يصل وزن بعضها كيلوجرام، إن لم تكن أكثر وبقية أجزاء النبات سام جداً.

تحتوي درنـات البطاطس على كمية كبيرة مـن النشأ وكمية كبيرة من الفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، ج، ك، ومعادن وبالأخص البوتاسيوم وكمية صغيرة من قلويد الاتروبين. وتستعمل البطاطس على نطاق واسع في الغذاء، ويعد نشأ البطاطس أحد أنواع النشأ الموجودة في دساتير الأدوية، حيث يدخل في كثير من المستحضرات الصيدلانية. لقد عملت دراسة على عصير البطاطس بجرعات محددة على قرحة المعدة والاثني عشر وأثبتت تأثيرها على القرحة. ويعود السبب إلى قلويد الأتروبين الذي يقلل من إفراز الحامض على جدران المعدة والجرعة المحددة هي حبة متوسطة تقشر ثم تفرم جيداً ويشرب مرة واحدة فقط في اليوم، ويجب عدم إضافة الملح أو المنكهات إلى هذا العصير، كما يمكن استخدام هذه الوصفة خارجياً لتخفيف آلام المفاصل والصداع وآلام الظهر والطفح الجلدي والهيموروئيد، وتستخدم كلبخة توضع على المكان المصاب.

الخروب أو الخرنوب Carob: نبات الخروب عبارة عن شجرة كبيرة تعطي ثماراً قرنية طويلة ذات لون بني إلى مسود عند النضج، وتتميز بصلابتها، تعرف علمياً باسم Ceratonia siliqua وموطن النبات الأصلي هو الجنوب الشرقي لأوروبا وغرب آسيا وشمال إفريقيا. يزرع الخروب من أجل ثماره الغذائية. إن الجزء المستخدم من النبات طبياً هي الثمار وقشور الساق. تحتوي ثمار الخروب على كمية كبيرة تصل إلى ٧٠ ٪ ودهون ونشأ وبروتين وفيتامينات ومواد عفصية. تستعمل بذور ثمار الخروب لعلاج قرحة المعدة، وذلك بتحميصها مثل القهوة، ثم تطحن، تضاف كوب ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق البذور إلى ملء كوب ماء ويغلى مثل القهوة، ثم يزاح من على النار ويترك حتى يبرد يؤخذ كوب يومياً نهاراً وعلى عدة جرعات ولمدة أسبوع، ثم يرتاح المريض أسبوعاً، ثم يعاود استعماله لمدة أسبوع آخر، وهكذا أسبوع بعد أسبوع حتى الشفاء.



متلازمة (ري)

هو مرض خطير يؤثر على بعض أعضاء الجسم الداخلية مثل المخ والكبد، ويصيب الأطفال عادة بدءاً من سن الرابعة حتى الخامسة عشرة. وتحدث هذه المتلازمة في الغالب بعد حدوث عدوى فيروسية مثل: الإنفلونزا أو الجديري المائي، كما أنها تصاحب فيروس ابشتين - بار، والأنفلونزا ب، والفيروسات المعوية التي تصيب الجهاز الهضمي.

بعد أخذ المصاب الفيروس بأربعة أيام إلى ستة، يبدأ الطفل يعاني من حمى مصحوبة بقيء شديد، ثم تظهر عليه تغيرات عقلية وشخصية على هيئة خمول وتشوش في الذهن وبلادة وضعف في الذاكرة، وأحياناً هياج وعنف غير معتادين، بالإضافة إلى ذلك ربما يعاني المصاب من ضعف أو شلل في الأذرع أو السيقان، ورؤية مزدوجة مع شعور بخفقان القلب وصعوبة في الكلام. تضعف سلامة ومناعة الجلد، وربما يفقد السمع، ومن المحتمل أن يتبع ذلك تشنجات وغيبوبة وتدمير للمخ وذلك نتيجة للتورم المائي المعروف بالاستسقاء للمخ أو الفشل التنفسي.

وقد تناقصت عدد الوفيات في السنوات الأخيرة نظراً لازدياد الوعي بهذا المرض وبالأخص الاكتشاف المبكر له وعلاجه علاجاً حاسماً، وقد وجد أن نسبة الوفاة في مرض متلازمة (ري) حالياً لا يزيد على ٥٪ تقريباً بالرغم من أن السبب الحقيقي لمرض متلازمة (ري) غير معروف، إلا أن الدراسات التي أجريت في عام ١٩٨٠م تقول إن السبب يعود إلى تجمع العدوى الفيروسية مع الأسبرين معاً مما يؤدي إلى زيادة خطر حدوث هذا المرض بشكل مفاجئ. وعلى هذا الأساس لم يعد الأطباء يصرفون أسبرين الأطفال كمخفف للألم عند الأطفال.

الأدوية العشبية لعلاج مرض متلازمة (ري):

هناك أدوية عشبية تستخدم لعلاج مرض متلازمة ري، وهناك أيضا مشتقات حيوانية ومعدنية تستخدم لهذا الغرض وأهم هذه الأدوية ما يأتي:

الزوفا Hyssop: والزوفا نبات عشبي دائم الخضرة يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، أوراقه رفيعة جداً وله عناقيد من الأزهار الزرقاء المزدوجة الشفاه، يعرف النبات باسم اشنان الدوار او اشنان داوود، وعلمياً باسم Hyssopus officinalis الموطن الأصلي للنبات جنوبي أوروبا وتنمو برياً في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط.

الجزء المستعمل: الأجزاء المزهرة والزيت الطيار.

المكونات الكيميائية في الأزهار: تحتوي على تربينات وتشمل الماروبيين وثنائي التربين وزيت طيار يتكون بشكل رئيس من الكافور البينوكامفون وبيتا باينين وفلافونيدات وهيسوبين وحمض العفص وراتنجات. تستعمل الزوفا لعلاج التهاب القصبات والعدوى التنفسية وخاصة عندما يكون هناك فرط في إنتاج المخاط، وهي فعلاً تزيل البلغم الكثيف والمحتقن، وهي دواء فعال ضد متلازمة (ري).

الزعرور البري Hawthorn: ويعرف أيضاً بالزعرور الشائك، وهو نبات ذو قيمة عظيمة ويعد رمزاً للأمل ويؤخذ لكثير من العلل، وحالياً يستخدم بشكل رئيس لاضطرابات القلب ودوران الدم، والزعرور البري عبارة عن نبات شائك ذي أوراق صغيرة وأزهار في مجاميع ذات لون أبيض وثمار عنبية ذات لون أحمر جذاب، الجزء المستخدم من النبات الأطراف المزهرة والثمار العنبية. يعرف الزعرور البري باسم Grataegus oxyacantha.

الموطن الأصلي للنبات جميع أجزاء الجزر البريطانية وفي جميع الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. يحتوي النبات على فلافونيدات ومن أهمها الروتين والكويرسيتين، كما يحتوي على تربينات ثلاثية وكذلك على جلوكوزيدات

مولدة للسيانوجين، بالإضافة إلى أمينات وأهم مركباتها ثلاثي المثيل أمين كما تحتوي على كومارنيات وحمض العفص.

يستخدم الزعرور الشائك كغذاء للقلب كما يقول الغربيون، حيث إنه يزيد من تدفق الدم إلى عضلات القلب ويعيد الخفقان السوي إليه، وقد اثبتت الدراسات الحديثة صحة هذه الاستخدامات، ويستخدم الزعرور لعلاج مرض متلازمة (ري).

البرسيم الحجازي Alfalfa: هو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم، أوراقه ثلاثية الفصوص وله أزهار يتراوح لونها بين الأصفر والمزرق البنفسجي وبذور في ثمار حلزونية قرنية. يعرف النبات علميا باسم Medicago sativa والجزء المستخدم جميع أجزاء النبات عدا الجذور، الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا، المكونات الكيميائية للنبات ايزوفلافونات وكومارنيات وقلويدات وفيتامينات وبورفرينات، وتعد الايزوفلافونات مولدة للأستروجين، كما يحتوي النبات على فيتامين ك. يستخدم النبات على نطاق واسع وبالأخص كمشه وفي علاج مرض متلازمة ري.

الأيام البري Wild yam: وهو نبات عشبي معمر متسلق يتسلق إلى ارتفاع ٦ أمتار، أوراقه قلبية الشكل والأزهار صغيرة خضراء اللون، يعرف النبات علمياً باسم Discorea villosa والجزء المستخدم منه الجذور، والموطن الأصلي للنبات أمريكا الشمالية والوسطى. وقد وطن في المناطق المعتدلة وشبه المدارية حول العالم، تحتوي الجذور على مواد صابونية ستيرويدية وأهم مركب في هذه المجموعة هو مركب الديوسين، كما تحتوي الجذور على فيتوستيرولات ومنها بيتاسيتوستيرول وكذلك تحتوي على قلويدات ونشا. أما الاستخدامات فيستخدم كمصدر لمركب الديوسجنين وهو مادة شبيهة بالستيرويد الذي كان نقطة الانطلاق في صنع أول حبة مانعة للحمل، يستخدم الجذر كمضاد للتشنج ومضاد للالتهاب والروماتيزم ويزيد التعرق ومدر للبول وضد تشنج العضلات والألم، وكذلك ضد التوتر العضلي ولذلك يستخدم في علاج متلازمة ري. كما يستخدم في علاج متلازمة الأمعاء الهيوجية.

الجنسنج السيبري Siberian ginseng، وهو عبارة عن شجيرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣ أمتار يحمل أوراقاً مركبة تتكون كل ورقة من ٣ إلى ٧ وريقات مسننة يعرف النبات علمياً باسم Eleutherococcus senticosus والجزء المستخدم من النبات هو الجذور. الموطن الأصلي للجنسنج السيبري: شرقي روسيا والصين وكوريا واليابان.

يحتوي الجذر على الوتيروزيدات وبروبا يندات الفينيل وليغنانات وكورمارنيات وسكريات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربيونيد وغليكانات.

يستخدم الجنسنج السيبري على نطاق واسع؛ فهو عشب مقوٍ ذو فوائد صحية مثيرة، وقد بينت الأبحاث أن جنسنج سيبريا ينبه مقاومة الكرب، وهو يستخدم كمقوٍ في أوقات الكرب والضغط وله مفعول مشابه للجنسنج الكوري إلا أنه أكثر تنبيهاً. كما أنه يحمي جهاز المناعة، له تأثير على الغدة الكظرية وهو يساعد على احتمال الحرارة والبرودة والعدوى البكتيرية والفيروسية والكروب البدنية الأخرى، بل إنه أعطي لرواد الفضاء لمواجهة تأثيرات انعدام الوزن، كما يمكن أن يساعد أولئك المعرضين للمواد الكيميائية السامة والإشعاعات، وقد أعطي للناس بعد كارثة تشرنوبيل النووية في عام ١٩٨٦م.

كما أنه يعطى لمرضى متلازمة ري حيث إنه يحسن المرونة العقلية ويخفض تأثيرات الكرب البدني، كما أنه علاج جيد للإرهاق والعنف الناتج عن الإفراط في العمل والكرب الطويل الأمد، كما أن العشبة تنبه المقاومة المناعية ويمكن أن تؤخذ للمساعدة في التعافي من المرض المزمن.

الثوم Garlic: لقد سبق الحديث عنه كثيراً في مواضع أخرى، وهو دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف، وهو مأمون تماماً للاستخدام، وعلاج قوي لجملة من المشكلات الصحية يضاد كثيراً من العدوى بما فيها تلك المتعلقة بالأنف والحلق والصدر، ويخفض الكولسترول ويخفف الاضطرابات الناتجة عن دوران الدم مثل ارتفاع ضغط الدم وكذلك يخفض مستوى السكر فيه. ومن أهم تأثيراته أنه مضاد حيوي جيد، مقشع يقلل تجلط الدم، وطارد

للدود ويزيد من التعرق، ويستعمل في مرض ري حيث يزيد الطاقة ويزيد كفاءة المناعة.

الصبر Aloe والاذريون Marigold: لقد تحدثنا عن هذين النباتين لعلاج عدة أمراض، والصبر من النباتات المستخدمة على نطاق واسع في علاج الأمراض الجلدية، كما يستخدم كمادة ملينة أو مسهلة. أما الأذريون فهو مضاد للالتهابات ويفرج تشنج العضلات ويمنع النزيف ويلئم الجروح ومطهر، ويستخدم خليط متجانس وكميات متساوية من الصبر والأذريون على هيئة غسول لتغذية الجلد.

البابونج Chamomile: سبق أن تحدثنا عن البابونج في مواضع أخرى كثيرة وهو نبات مشهور تستخدم أزهاره التي تحتوي على زيت طيار كمهضم وطارد للأرياح والغازات، ويستعمل بشكل خاص لعلاج التوتر الذي عادة ما يصاحب مرض متلازمة ري. حيث يؤخذ على جرعات ما بين مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بمعدل ملء ملعقة أكل على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب، ولكن يجب عدم الاستمرار في استخدامه أكثر من شهر.

فيتامين (أ): يستخدم بمعدل ٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً حيث يساعد في تكوين خلايا الجلد السليمة.

فيتامين هـ: يستخدم بمعدل ٤٠٠ وحدة دولية يومياً للحماية من تدمير الشقوق الحرة.

حبيبات الليسيثين: تؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم ليمد الجسم بالكولين المهم في نقل النبضات العصبية وفي إنتاج الطاقة.

تحذيرات يجب اتباعها:

يجب أن ننتبه جيداً للأعراض التحذيرية الآتية في كل مرة يعاني فيها الطفل من عدوى فيروسية مثل الأنفلونزا والزكام والجديري المائي والتهاب الأذن:

- قيء شديد متواصل يتبعه خمول.

- هيجان، وعدم الانتباه والهذيان.

- إعياء ولا مبالاة وضعف في الذاكرة.

مرض ري غاية في الخطورة، وهناك بعض الأطباء من يشتتون المريض بإعطائه أسبرين أو اسيتامينوفين وينصحون بالعودة فيما بعد إذا لم يتم التحسن عندئذ، لا تكن متردداً في التوجه إلى أقرب إسعاف مستشفى في الحال واشرح الحالة.

لا تعط الأسبرين لطفل يعاني من الحمى أو الأعراض الأخرى للمرض الفيروسي. وكثيرهم من الأطباء الذين لا يعطون الأسبرين للأطفال بأي حال من الأحوال. ونحن نذكر عندما سحب مصنع الأسبرين البريطاني كل منتجات أسبرين الأطفال من السوق الإنجليزي قبل عدة أعوام كاستجابة لاكتشاف الرابطة بين الأسبرين ومتلازمة ري، ولا يمكن استخدامه.



متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

هو اعتلال خطير ينتج عن عجز مقدرة أجهزة المناعة في الجسم على الدفاع عن نفسه من كثير من الأمراض. فعندما يغزو فيروس نقص المناعة البشري Human immunodeficiency Virus (HIV) وهو الفيروس المسبب للإيدز الخلايا المناعية الرئيسة والمسماة خلايات اللمفية T-Lymphocytes ويتكاثر فإنه يسبب تدميراً لجهاز المناعة بالجسم مما يؤدي إلى حالة ساحقة من العدوى أو السرطان أو هما معاً، وهكذا يكون الجسم لقمة سائغة وفريسة سهلة للعلل والأمراض، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى الموت. وبالرغم من أن الباحثين كانوا يتبادلون حالات هذا المرض منذ عام ١٩٥٩م إلا أن أول اكتشاف للإيدز كان في أمريكا عام ١٩٨١م ثم تتابع تشخيص حالات هذا المرض في جميع أنحاء العالم.

سبب متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الايدز):

يسبب مرض الأيدز فيروسات من مجموعة الفيروسات التي تدعى الفيروسات الخلفية أو الارتدادية أو الارتجاعية (Retroviruses) وقد تم أول اكتشاف لهذا الفيروس بواسطة الباحثين الفرنسيين عام ١٩٨٣م والباحثين الأمريكيين في عام ١٩٨٤م، وفي عام ١٩٨٥م أصبح الفيروس يدعى فيروس العوز المناعي البشري (Hiv) كما اكتشف العلماء فيروساً آخر أطلق عليه Human immunodeficiency virus-٢ (Hiv-٢) يهاجم هذا الفيروس كريات دم بيضاء معينة، وتشمل هذه الكرات الخلايا التائية المساعدة والبلاعم التي تؤدي

دوراً مهماً في وظيفة جهاز المناعة. وفي داخل هذه الخلايا يتكاثر هذا الفيروس مما يؤدي إلى تحطيم الوظيفة الطبيعية في جهاز المناعة؛ لهذا السبب فإن الشخص المصاب بفيروس (Hiv) يصبح عرضة للإصابة بأمراض جرثومية معينة قد لا يصاب بها الشخص العادي؛ أو قد لا تكون محرضة بطبيعتها، وتسمى هذه الحالات بالحالات الانتهازية (Opportanistic).

أعراض مرض الإيدز:

قد يكمن فيروس الإيدز في جسم الشخص لعشر سنوات أو أكثر دون أن يحدث أي مرض. كما أن نصف الأشخاص المصابين بالإيدز تظهر لديهم أعراض مصاحبة لأمراض أخرى تكون في العادة أقل خطورة من الإيدز. لكن بوجود العدوى بالإيدز فإن هذه الأعراض تطول وتصبح أكثر حدة، وهذه الأعراض تشمل تضخم الغدد اللمفاوية وتعباً شديداً وحمى وفقدان الشهية وفقدان الوزن والإسهال والعرق الليلي، والتهاب اللثة، وقرح الفم، والعلل الجلدية، وتضخم الكبد أو الطحال أو كليهما، فإذا صارت هذه الأعراض مزمنة، فإن الشخص الذي يعانيها يعد مصاباً بما يسمى مركب الحالات المتعلقة بالإيدز AIDS Related complex. ARC وفي حالات أخرى تكون أول علامة للإصابة بفيروس الإيدز هي ظهور واحد أو اكثر مما تسمى الحالات الانتهازية من العدوى (Opporlunistic infection) أو السرطان (Cancer) التي تصاحب الإيدز. ومن أكثر الحالات شيوعاً هي الحالة التي يكون فيها اللسان مغطى بنتوءات بيضاء، وهو ما يسمى "القلاع الفمي" Oral thrush أو الإصابة بفطر الكانديدا Candidiasis وهذه الكانديدا تدل على تدهور جهاز المناعة، والإصابة بالطفيليات المعوية تعد مشكلة أخرى، وتشمل الأمراض الشائعة الأخرى المتعلقة بمرض الإيدز: الالتهاب الرئوي الناتج عن الإصابة بطفيل يسمى المتكيس الرئوي الكاريني Pneumocystis carinii وهذا الطفيل يصيب حوالي ٦٠٪ من مرضى الإيدز والالتهاب الرئوي الناتج يسمى حينئذ Pneamocystis carinii pneumonia كما يوجد سرطان جلدي (يكون نادر الحدوث في غير المصابين بالإيدز) يسمى

Kaposi sarcoma ومن الكائنات المرضية أو الأمراض الأخرى فيروس البشتين - بار Epstein-Barr virus (EBV) وفيروس الحلا أو الهربس البسيط Herpes Simplex virus وفيروس السيتوميجالوCytomegalo Virus CMV وأيضاً بعض الأمراض الناتجة عن بكتيريا مرضية مثل السالمونيلا والتكسوبلازما والدرن (السل) Mycobacterium Aviumintracellulare.

وقد يصاب بعض الناس بفيروس الإيدز ولا تظهر لديهم الأمراض الانتهازية، ولكن قد تظهر عليهم الأعراض خلال سنتين إلى عشر سنوات أو أكثر أو بعد الإصابة بالفيروس. أما الأطفال الذين يولدون وهم مصابون بالإيدز فقد تظهر عليهم الأعراض في فترة تقل عن المدة السابقة الذكر في البالغين.

كيفية انتقال فيروس الإيدز:

لقد استطاع الباحثون تحديد ثلاث وسائل لانتقال فيروس الإيدز وتشمل:

١- الاتصال الجنسي.

٢- التعرض للدم الملوث.

٣- انتقال الفيروس من الأم الحامل إلى الجنين.

ويعد الاتصال الجنسي غير المشروع السبب الرئيس لانتقال الفيروس. ويكون احتمال الانتقال أكبر في اللواط (الشذوذ الجنسي) ولكن اتضح أن الزنا (البغاء) يؤدي أيضاً دوراً كبيراً في انتقال الفيروس، قال الله تعالى: (وَلا تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلاً) . وعن آثار انتشار الزنى واللواط في المجتمعات يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: "لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا" ، رواه ابن ماجه. كما أن فيروس الإيدز يصيب الأشخاص المتعاطين للمخدرات الذين يستخدمون الحقن والإبر بالمشاركة مع بعضهم، كما أن الأشخاص المتلقين للدم والأشخاص المصابين بالناعورية (الهيموفيليا)

قد يصابون بالفيروس نتيجة حصولهم على دم ملوث بفيروس الإيدز. كما أن السيدات الحوامل قد ينقلن فيروس الإيدز للأجنة على الرغم من عدم ظهور أعراض الإيدز لديهن. وبدراسة حالات الإيدز اتضح أن هذا الفيروس لا ينتقل عبر الممارسات الاجتماعية غير الجنسية مثل الانتقال عبر الهواء أو الغذاء أو الماء أو الحشرات أو الملامسة، ولم تظهر أي حالة إيدز نتيجة المشاركة في استعمال أدوات المطبخ أو المشاركة في غرف الدراسة أو الحمامات.

وتشير بعض الأبحاث التي أجريت في معهد باستير أن هذا الفيروس الخبيث قد يكون أكثر صعوبة وشراسة مما قيل للناس من قبل. فلطالما دأبت السلطات الصحية على الادعاء بأن فيروس الإيدز لا يستطيع البقاء خارج جسم عائله، ولكن باحثي معهد باستير أظهروا بجلاء ووضوح أن فيروس الإيدز يستطيع البقاء خارج الجسم، بل يستطيع الحياة لمدة تصل إلى ١١ يوماً في مياه المجاري غير المعالجة. وبالتالي يتضح أن فيروس الإيدز ليس بالهشاشة التي كان يظنها الكثيرون سابقاً. ومع وجود وجهات نظر متباينة فإننا نعتقد أن هذا الفيروس الخطير قد يستطيع العيش لأيام عديدة خارج الجسم، في وسط جاف بحالة غير نشطة، ثم ينشط بعدها ويصير معدياً بالغ الشراسة داخل الجسم.

كيفية تشخيص الإيدز والعلاج:

في عام ١٩٨٥م أصبح من السهل الكشف عن وجود دلائل فيروس الإيدز في الدم واسع الانتشار ومتوفراً للجميع، وبهذه الفحوص أمكن التحقق من وجود الأجسام المضادة لفيروس الإيدز، والأجسام المضادة بروتينات تنتجها خلايا دم بيضاء معينة عند دخول الفيروسات أو البكتيريا أو الأجسام الغريبة إلى جسم الإنسان، ويدل وجود الأجسام المضادة لفيروس الإيدز في الدم على وجود العدوى بالفيروس، وباستخدام هذا الفحص للكشف عنه أمكن التعرف على وجود فيروس الإيدز في الدم في عمليات نقل الدم. أما الكشف عن فيروس الإيدز (Hiv-2) فقد تم الترخيص له في عام ١٩٩٠م في الولايات المتحدة الامريكية، ومهما يكن فإن فيروس الإيدز يتميز بكونه قابلاً للتأقلم وقادراً على تغيير تكوينه بدرجة

عالية. وطبقاً لما يقوله علماء أوكسفورد بإنجلترا فإن هذا قد يكون هو مفتاح بقائه واستمراره. وهم يقولون: إن فيروس الإيدز من خلال تحوراته الخبيثة أو تغييراته الماكرة التي يجريها في تركيبته الجينية يستطيع أن يراوغ الآليات الدفاعية للجسم الهادفة إلى التخلص من الخلايا المصابة بالعدوى وأن يشتت شملها. ونتيجة لذلك فإنه يتمكن من البقاء والاستمرار بالرغم من الهجمات الشرسة التي يقوم بها جهاز المناعة.

لا يمكن الاعتماد على فحص الدم فقط لمعرفة وتشخيص الإيدز، وقبل الحكم النهائي على الشخص بأنه مصاب بالمرض فإن لدى الطبيب اختبارات أخرى مثل حالة المريض وتاريخه الاجتماعي ومظهره الخارجي. وعلى الرغم من أن هناك محاولات عديدة لعلاج مرض الإيدز، إلا أنه لا يوجد حتى الآن علاج ناجح لهذا المرض، وطبقاً لما تقوله هيئة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة الأمريكية فقد تم تشخيص مرض الإيدز لدى أكثر من ثلاثة أرباع مليون أمريكي منذ عام ١٩٨١م وحوالي ٧٠٪ من هذا العدد قضوا نحبهم. ويعد الأيدز الآن سبباً رئيساً للموت المبكر بين الآمريكيين. لقد درس كثير من الباحثين العديد من الأدوية التي تستطيع إيقاف نمو فيروس الإيدز في مزارع المختبرات، ويعد دواء زيدوفودين Zudovudine Retrovir الذي يسمى عادة (AZT) ودواء زالسيتابين (HiviD) ويفضل تسميته (ddc)، وستافودين (Zerit) ويسمى (d٤T) والديانوسين vidrx ويسمى (ddI) ولاميغودين Epivir ويسمى (C٣) وجميعها من نظائر ال Nucleoside وعقار AZT كان هو أول عقار تمت الموافقة رسمياً على استخدامه ضد فيروس الأيدز Hiv، وكان هو العقار الأول الذي استخدم لعلاج العدوى بفيروس الإيدز، وقد أظهر أيضاً فاعلية كبيرة في منع انتقال الفيروس من الأم إلى الجنين في أثناء الحمل والولادة. أما مشابهات النيوكليوسيد الأخرى، فقد كان ينظر إليها في الأصل على أنها بدائل لعقار AZT ولكن وجد بعد ذلك أنها تعمل جيداً مع AZT في كثير من الحالات. وهذه العقاقير يبدو أنها تطيل بقاء المريض وتؤخر تطور حالة العدوى بفيروس Hiv من المرحلة الخالية من الأعراض إلى مرض الإيدز بكامل شدته وقسوته (على الأقل في بعض

الأشخاص). ويمكن استخدام كل منها على حدة أو مع بعضها، فمثلاً يستخدم عقار AZT مع واحد أو أكثر من العقاقير الأخرى.

ولكن هذه العقاقير لها أعراض جانبية سامة مثل الإسهال وفقر الدم مما يجعل من الضروري نقل دم للمريض، بالإضافة إلى أن دواء AZT غالي الثمن وصعب التصنيع؛ ولذلك فإن هناك أدوية كثيرة أكثر فاعلية وأقل خطورة يجري حالياً تطويرها.

وقد أظهرت أبحاث أخرى أن ذات الرئة المتكيسة الرئوية الكاريبية يمكن علاجها باستخدام مضادات حيوية باستثناء دواء البنتاميدين. ويستخدم الدواء الحيوي الانترفرون (وهي مادة كيميائية تنتجها خلايا الإنسان وحيوانات ثديية أخرى استجابة لإصابتها الفيروسية أو استجابة لكيميائيات محددة، وتوجد ثلاثة أنواع من الانترفونات تمنع انتشار الإصابات الفيروسية، كما تمنع نمو الخلايا الخبيثة) في علاج الإيدز. وإضافة إلى ما سبق فإن العلماء يحاولون التعرف على بعض الأدوية الأخرى التي تسهم في اعادة جهاز المناعة إلى وضعه الطبيعي.

الأدوية العشبية أو المكملات الغذائية التي تفيد في الحد من الإيدز أو تساعد في إعطاء مريض الإيدز عمراً أطول:

العشبة المسماة القديس يوحنا: والمعروفة باسم St. John. s wort وهي عبارة عن نبات شجري معمر يحتوي على مادة الهيبرسين Hypericin وPseudohypericin وهي من المواد المضادة للفيروسات والنشطة ضد فيروس الإيدز؛ وذلك على حيوانات التجارب. وقد تم استخدام خليط من مادة الهيبرسين وعديد من المستخلصات الأخرى كعلاج لعدوى فيروس سيتوميجا لوفيروس وهي واحدة من العديد من الإصابات الانتهازية التي يمكنها أن تقتل مرضى الإيدز. وقد وجد أن مادة Pseudohypericin تقلل من انتشار فيروس الإيدز في أنابيب الاختبار وعلى حيوانات التجارب، بينما القليل من الدراسات على مرضى الإيدز قد توقعت بعض الفائدة من مادة الهيبرسين.



الصبر Aloe: لقد تحدثنا عن نبات الصبر وعن مركباته وتأثيراته ولكن من أهم تلك المركبات أسيمانان Acemannan التي تنبه جهاز المناعة بقوة، وربما تكون ذات فائدة في علاج الإيدز. وقد لوحظ في الدراسات التي تمت في أنابيب الاختبار أن مادة السيمانان فعالة ضد فيروس الإيدز وربما تقلل الاحتياج إلى أدويته المعروفة مثل عقار AZT وتقلل الأعراض الجانبية القوية لهذا العقار. والجرعات التي يجب تناولها من مركب الاسيمانان ٢٥٠ مليجرام ٤ مرات في اليوم. والجرعات الكبيرة التي تصل إلى ١٠٠٠ مليجرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً لم تسبب تأثيرات سامة على الكلاب والفئران. حسب تقرير الهيئة الأمريكية لأبحاث الإيدز تقول: "إن المحاولات المرشدة لم تعكس أي تأثيرات سامة على الإنسان".

الثوم Garlic: لقد تكلمنا كثيراً عن الثوم، ولكن كشفت الدراسات الطبية أن الثوم له تأثير كبير ضد العديد من الإصابات الانتهازية المصاحبة لمرض الإيدز مثل الهربس والالتهاب الرئوي، كما وجد الباحثون أن مركب أجيون الموجود في الثوم يمنع أو يقلل انتشار فيروس الإيدز في الجسم. ويقال إن تناول ما بين ٣-٦ فصوص من الثوم الطازج يومياً يساعد في منع العدوى الانتهازية كما أوصى خبير الأعشاب د. دارمانندا ومدير مشروع تعزيز المناعة في بورتلاند، أو ريجون ومؤلف كتاب: Garlic as the Central Herbs for AIDS.

الردبكية الأرجوانية Echinacea: توجد عدة أنواع من هذا الجنس، والنوع الأرجواني هو الأفضل الذي يحتوي على حمض الكافئين وحمض الشيكوريك ومادة الأكتيسين Echinaciein هذه المركبات جميعها لها خصائص مضادة للفيروسات مشابهة للأنترفيرون interferon وهو المركب الخاص الذي يكونه الجسم لمقاومة الفيروسات وقد سبق الحديث عنه آنفاً. وتشير بعض الدلائل

إلى احتمال كبير لاستخدام حمض الشيكوريك كعلاج للإيدز، وينصح الخبراء بعدم تناول نبات الردبكية يومياً، حيث يقولون إن جهاز المناعة يتعود على العشب وبالتالي تقل مقدرته على تنبيه جهاز المناعة، ومن الأفضل أن تؤخذ عشبة الردبيكية مرة واحدة يومياً ولمدة أسبوع فقط، ثم يتوقف عن تناولها عدة أيام ثم يعاود الاستعمال وهكذا.

البصل Onion: يعد البصل واحداً من أفضل المصادر لمركب الكوريستين (Quercetin) المضادة للأكسدة، وهذه المادة أو المركب تتركز في قشرة البصل، ويشبه البصل الثوم في خواصه المضادة للفيروسات، ويمكن استعمال البصل يومياً مطبوخاً بقشرته ونزعها قبل الطعام، حيث إنها غنية بمادة الكوريستين.

الكمثرى Pear: تعد ثمرة الكمثرى من الثمار الغنية بأحماض الكافئين والكوروجينك، وحمض الكافئين يحفز كثيراً جهاز المناعة، كما وجد الباحثون أن حمض الكلوروجنيك له نشاط مضاد لفيروس الإيدز ويجب تناول الكمثرى يومياً.



حزاز ايزلاند Iceland moss: حزاز ايزلاند والمعروف علمياً باسم Cetrara islandica قد وجد العلماء بجامعة إلينوي أن المركبات المستخلصة من حزاز ايزلاند تثبط أحد الأنزيمات الضرورية لتكاثر فيروس الإيدز. وحيث إن أدوية مرض الإيدز المعروفة التي تحدثنا عنها مسبقاً AZT وغيرها والتي

أقرتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA تؤدي العمل نفسه، ولكن اتضح أنها سامة ولا تثبط نشاط الفيروس بالكامل. ولكن مكونات حزاز أيزلاند من ناحية أخرى وجد أنها غير سامة في الدراسات المخبرية بالنسبة للخلايا، وعليه يجب على مرضى الإيدز الإكثار منها في غذائهم اليومي سواء مع السلطة أو على هيئة شوربة.



الأخدرية Evening Primrose: نبات الأخدرية عشب ثنائي الحول، وقد وجد أن زيت البذور غني جداً بحمض الجاما لينولينيك حيث قامت أبحاث في تنزانيا بدراسات على هذا الحامض فوجدوا أن العمر المتوقع للأشخاص الذين كانوا موجبين لفيروس الإيدز كان أكثر من الضعف عند إضافة حامض جاما لينولينيك والزيوت المفيدة المعروفة باسم الأحماض الدهنية أوميجا-٣ إلى طعامهم، وعليه يمكن طحن بذور نبات الأخدرية وإضافتها إلى الطعام للمصابين بمرض الإيدز.

الزوفا Hyssop: سبق وتحدثنا عن نبات الزوفا والجزء المستخدم من نبات الزوفا الرؤوس المزهرة والزيت الطيار، وتحتوي الرؤوس المزهرة والزيت على تربينات بما في ذلك الماروبين وثنائي التربين وراتنج الماروبين. وقد وجد أن الماروبين والمسمى - MAR 10 من خلال التجارب التي أجريت عليه أنه يثبط التسبب في أذى الخلايا السليمة، وقد توقع الباحثون الذين توصلوا إلى هذا الاكتشاف أن نبات الزوفا ربما يكون مفيداً في علاج الإيدز. ويمكن لمريض الإيدز استخدام نبات الزوفا على هيئة مغلي وذلك بأخذ ملء ملعقة أكل من عشبة

الزوفا وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي؛ ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم مع الأكل.

الاستراجالس Astragalus: يوجد من هذا الجنس عدة أنواع، وهذا النبات الآسيوي هو في مقام نبات الردبكية الأمريكي. لقد جرب على عشرة من المرضى بإصابات فيروسية خطيرة فانخفض مستوى الخلايا الطبيعية القاتلة في أجسامهم، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء المتخصصة التي تهاجم مستخلص نبات الاستراجالس بالحقن لمدة ٤ أشهر بالمقارنة مع المرضى الذين لم يتناولوا مستخلص الأستراجالس، وكان مستوى الخلايا الطبيعية القاتلة قد ازداد بشكل واضح، كما زادت بقية مكونات جهاز المناعة وتحسنت الأعراض المرضية.

زهرة سوزان ذات العيون السوداء Black-eyd Susan: توجد عدة أنواع من هذا الجنس. لقد ذكرت بعض الأبحاث أن مستخلص جذور زهرة سوزان يعد من المنبهات القوية التي تحفز جهاز المناعة أكثر من مستخلص الردبكية الأرجوانية الأمريكية، ويمكن لمرضى الإيدز استخدام مقدار خمس ملاعق صغيرة من مسحوق جذر النبات لكل كوب ماء مغلي بمعدل ثلاث مرات على هيئة مغلي يومياً.

الأرقطيون Burdock: الأرقطيون نبات ثنائي الحول ذو ساق يصل ارتفاعها الى ١,٥ متر، وله ورقة معكوفة، وفي نهاية الأفرع أزهار محمرة، ويعرف أيضاً باسم البلسكاء، وعلمياً باسم Arctium lappa ويعد الأرقطيون من أكثر الأعشاب المزيلة للسموم أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يحتوي النبات على جلوكوزيدات مرة «أرقيتوبيكرين» وفلافونيدات وحمض العفص وزيت طيار ومتعددات الأسيتيلين. وحسب المنشور في النشرة Lawrence Review of Natural Products وهي نشرة محترمة فإن الأرقطيون سواء أكان في شكل عصير أو مستخلص له نشاط ضد فيروس الإيدز في أنابيب الاختبار، ويمكن لمريض الإيدز استخدامه مع الأكل.

البلسان Elderberry: والبلسان شجرة يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار لها أوراق بيضوية وأزهار كثة قشرية اللون وثمار على هيئة عنبات زرقاء إلى سوداء اللون، الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية فقط. يعرف النبات علمياً باسم Sambucus nigra ويحتوي على فلافونيدات وأهمها مركب الروتين وحموض الفينوليك وتربينات ثلاثية وسيترولات وزيت طيار ومواد هلامية وحموض العفص وفيتامين أ، جـ وانثوسيانينات. لهذا النبات سمعة قديمة ضد الفيروسات، وقد تمت دراسته لاختبار النشاط ضد فيروس الإيدز ووجد أن له نشاط لكن الدراسات لم تنته بعد ويمكن لمرضى الإيدز استخدام هذا النبات إما طازجاً مع السلطة أو على هيئة مربى أو جيلي حيث يوجد على هذه الأشكال.



عقد النباتات البقولية: إذا لاحظنا جذور النباتات البقولية لوجدنا أن عليها عقداً صغيرة هي في الأساس بكتيريا متعايشة مع النبات تزوده ببعض المواد التي يحتاجها. وقد يسمى حديد الدم. لقد بينت الدراسات أن هذه المادة تزيد من نشاط أدوية علاج الإيدز مثل AZT ضد الفيروس، وعليه يمكن لمرضى الإيدز تناول كميات من هذه العقد، ولكن إذا وجد أن المريض يعاني من زيادة في الحديد فيجب علي المريض عدم استخدام هذه العقد البقولية.

الفجل الأسود + الهندباء + الخرشوف: هذه النباتات مجتمعة تحتوي على مواد تحمي الكبد وتساعد على إصلاح أنسجته بالإضافة إلى تنقيتها للدم، وحيث إن الكبد هو العضو المختص بالتخلص من السموم ويجب أن يعمل بشكل سليم؛ لذا فإن استخدام مزيج من هذه المواد التي توجد في مستحضر جاهز يمكن الحصول عليه من محلات الأغذية التكميلية، حيث يقوم بتنظيم وظائف الكبد وهو يلزم مرضى الإيدز.

مخلب القط cats claw: ومخلب القط شجرة معمرة متسلقة تشبه العنب حيث يصل ارتفاعها في بعض الأحيان إلى ١٠٠ قدم، أوراقها بيضاوية وبسيطة، وهي كبيرة حيث يتراوح طولها ما بين ٧ إلى ١٨سم، وعرضها ما بين ٤ إلى ١٣ سم. الجزء المستخدم من النبات الجذور فقط، يعرف مخلب القط علمياً باسم urcaria tomentaosa تحتوي الجذور على قلويدات وتربينات ثلاثية وأحماض عضوية وجلوكوزيدات وسيترولات يعمل، جذر مخلب القط على تنشيط جهاز المناعة، وقد تبين أنه يفيد مرضى الإيدز والسرطانات المتعلقة بالإيدز مثل سرطان كابوسي وتوجد تركيبة من هذا النبات تحت مسمى cats claw defence complex وهو من إنتاج Source Natural، وهذا المستحضر خليط من مخلب القط كمادة أساسية مع أعشاب أخرى من مضادات الأكسدة مثل بيتا كاروتين وإن اسيتيل سستين وفيتامين جـ ومعدن الزنك. ويجب عدم استخدام مخلب القط في أثناء الحمل.

الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng: نبات معمر قوي يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار يحمل على كل ساق ٣-٧ وريقات مسننة. الجزء المستخدم من النبات جذوره، ويعرف الجنسنج السبيري علمياً باسم Eleutherccoccus senticosus تحتوي الجذور على إلوتيروزيدات وبروبايندات الفنيل وليغنانات وكومارينات وسكريات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربين وغليكانات. يعد الجنسنج السيبيري من المقويات الجيدة على الجسم وبالأخص على الغدد الكظرية مما يساعد على احتمال العدوى والبرودة والحرارة والكروب البدنية الأخرى والإشعاع ولتحسين المرونة العقلية والإرهاق، وأهم من ذلك كله أنه ينبه جهاز المناعة ويساعد في علاج علل الشعب الرئوية ويزيد الطاقة. يجب

عدم استخدام هذا النبات للذين يعانون من انخفاض في جلوكوز الدم أو ارتفاع في ضغط القلب أوعلل القلب.

فطر ريشي Reishi Mushroom: وهو فطر صيني ذو لون أحمر بنفسجي جميل المنظر يعرف علمياً باسم Ganoderma Iucidum ويعده الصينيون إكسير الحياة، حيث يعد من أفضل المقويات لجسم الإنسان ومقاوم للأمراض والضغوط الحياتية ولفقد الشهية، كما أنه من أفضل المواد تنبيهاً للجهاز المناعي، حيث يبطئ نمو الخلايا السرطانية. كما وجد أن هذا الفطر له تأثير مضاد لفيروس الإيدز، ويمكن استعماله بأمان وتوجد منه مستحضرات في محلات الأغذية التكميلية.

هرمون الغدة الكظرية الأساسي Dehydroepiandrosterone: هرمون الغدة الكظرية الأساسي الذي يرمز له بالرمز DHEA هو أحد الهورمونات الاسترويدية العديدة التي تفرزها الغدة الكظرية، ومن أهم وظائف هذا الهرمون تقوية جهاز المناعة وإصلاح الأنسجة والحفاظ عليها وتخفيف تفاعلات الحساسية. ويستخدم كثير من مرضى الإيدز جرعات عالية من هرمون الغدة الكظرية، حيث إن مرضى المراحل المتأخرة منه تكون لديهم مستويات منخفضة جداً تشير إلى أن DHEA يقوي الجهاز المناعي، ويساعد على تحسين الصحة وعلى تقوية العضلات، إلا إنه لا توجد حالياً تجارب دراسية بشأن هذا الموضوع.

وهناك مرض آخر مرتبط بالمناعة ويستجيب لـ DHEA وهو التورم الوعائي العصبي الوراثي المعروف باسم Hereditary angioneurotic edema uonti (HAE) وتتميز هذه الحالة برد فعل حساس ينتج عنه تورم بالأنسجة تحت الجلد وتورم بالأنسجة تحت الغشاء المخاطي، وأصحاب هذا المرض يكون لديهم نقص في البروتين الدهني المانع (CI esterase) الذي يمثل جزءاً من الاستجابة المناعية الطبيعية التي تعطي وقاية من هذه النوبات والالتهابات.

هرمون النمو Growth Hormone: إن هرمون النمو البشري HGH الذي

تفرزه الغدة النخامية بالمخ يعمل لينظم أنشطة الأعضاء الحيوية؛ ولذلك يحافظ على الصحة من خلال الجسم، وهو ينتج بكمية كبيرة في أثناء فترة المراهقة. ويستخدم هذا الهرمون في معالجة من كانوا يفشلون في النمو الطبيعي بسبب نقص هذا الهرمون، وكان من الممكن أن يصبحوا أقزاماً لولا هذا الهرمون. ومع ذلك فإن هرمون النمو ينظم أكثر من مجرد النمو، فهو يعمل على إصلاح الأنسجة، التئام الجروح، استبدال الخلايا، صحة العضو، قوة العظام، وظيفة المخ، إنتاج الأنزيمات، صحة الأظفار والشعر والجلد، بالإضافة إلى ذلك -وهو الأهم- فإنه يقوي جهاز المناعة ويساعد الجسم على مقاومة أضرار الأكسدة. وقد ذكرت الأبحاث أن هرمون النمو البشري يعمل على تدعيم جهاز المناعة وتحسين نوعية الحياة عند الأشخاص المصابين بالإيدز بمعالجة (متلازمة الهزال) النقصان الشديد في الوزن والعضلات.

الأنزيم المساعد Q10: يوجد الأنزيم المساعد Q10 في كل مكان بالجسم، وعلى الرغم من أن هذا الأنـزيم يعمل كفيتامين حيث يقوم بعمل المحفز في تفاعلات معينة، إلا أنه لا يعد فيتاميناً حقيقياً؛ لأنه يصنع داخل الخلايا.

يعمل الأنزيم المساعد Q10 كمحفز في سلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تشيد ثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP) وهو مركب يولد الطاقة التي تحتاجها الخلية لأداء وظائفها.

ونظراً لدور الأنزيم المساعد Q10 في إنتاج الطاقة فإن نقص أو انخفاض تركيزه ضار بالصحة بشكل عام. ومما لا يثير الدهشة فإن هذا الأنزيم موجود بكثرة في الأعضاء التي تتطلب إمدادات كبيرة بالطاقة خاصة القلب والكبد والجهاز المناعي. والأنـزيم المساعد Q10 مضاد للأكسدة ويشبه في تركيبته فيتامين E، وهو مضاد آخر للأكسدة يحمي الخلية من التلف في العديد من الحالات. ويمكن لمريض الإيدز تناول 100 ملجم يومياً من الأنزيم المساعد الذي يباع جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية؛ وذلك من أجل تنشيط الدورة الدموية والطاقة وحماية القلب، وهو مضاد قوي للأكسدة ومنشط جيد للمناعة.

الجلوتاثيون + ن - اسيتيل سيستين NAC: الجلوتاثيون أنزيم قوي مضاد للأكسدة يتكون داخل أجسامنا وكذلك NAC وهو حمض أميني يحتاجه الجسم لإنتاج أنزيم الجلوتاتيون الذي يتميز بالخواص المضادة للأكسدة. يدخل هذان المركبان في عملية التخلص من السموم كعوامل مضادة للأكسدة، وهما من الأدوات الدفاعية المهمة بالجسم ضد السموم البيئية والمواد التي تسبب السرطان. كما أنهما يقومان بحماية الجسم من التلف الناتج عن ضغوط الأكسدة التي تحدث نتيجة التعرض للعديد من السموم البيئية؛ ولأن مثل هذا التلف يلعب دوراً مهماً في أمراض الشيخوخة وفي إضعاف الجهاز المناعي، فليس من الغريب أن تستجيب مثل هذه الأمراض كالسرطان وأمراض الجهاز الدوري والتهاب المفاصل وكذلك الأمراض الفيروسية المعدية للعلاج بالجلوتاثيون وNAC.

ولقد ركزت الدراسات على استخدام NAC في علاج الأمراض الفيروسية المعدية، في حين ركزت الدراسات على استخدام الجلوتاثيون في علاج السرطان، ومع ذلك فهناك تداخل واضح في وظائف واستخدامات هذين المركبين كما ذكرنا من قبل، لقد ركزت معظم الدرسات على إمكانية استخدام NAC كعامل مضاد للفيروسات، خاصة في علاج فيروس نقص المناعة (الإيدز)، ولقد أثبتت الدراسات أن NAC يقلل من تكاثر فيروس الإيدز علاوة على ذلك فإن إعطاءه بجانب أنزيم الجلوتاثيون وفيتامين ج يعطي نتائج رائعة أكثر من استخدام هذه المركبات منفصلة، وهناك دراسات أخرى تشير إلى أن NAC والجلوتاثيون يعملان معاً لإطالة مدة كمون فيروس الإيدز وتأخير ظهور العدوى الانتهازية التي تسببها البكتيريا التكافلية. وتشير الأبحاث أيضاً إلى أن مكملات الجلوتاثيون بجانب NAC يمنعان ظهور دلالات الإيدز، بمعنى أن يكون الشخص موجباً معملياً لفيروس الإيدز لكن لا يوجد دليل ظاهري على العدوى، ولعل هذه النتائج تساعد في إيجاد طرق جديدة لإيقاف تقدم المرض. ولقد أشار العديد من الباحثين إلى أن مكملات الجلوتاثيون وNAC تعد عوامل طبيعية غير سامة مضادة لفيروس الإيدز، كما أنهما يمنعان تكاثر فيروسات أخرى. وقد أشارت تقارير المؤتمر الدولي التاسع للإيدز الذي عقد في برلين إلى أن NAC

يستطيع فعلاً منع موت الخلية، ويعد هذا فعلاً غاية في الأهمية، حيث تكون هذه العملية حالة دائمة ومزمنة في عدوى الإيدز. وقد أوضحت كل من الدراسات التي أجريت على الإنسان والحيوان أن كلاً من الجلوتاثيون، NAC يساعدان على حماية الجهاز المناعي من التلف. ومما يترتب على ذلك أن نقص هذه المضادات للأكسدة يؤدي إلى استنفاد أنواع عديدة من الخلايا المناعية. وعلى الجانب الآخر فإن الإمداد بهذه المضادات يحسن الوظيفة المناعية. بالإضافة إلى أن إعطاء مكملات الجلوتاثيون يزيد من نشاط الخلايا المتعادلة البيضاء وهي من أنواع خلايا الدم البيضاء التي تسهم في المناعة.

معدن السلنيوم: يوجد السلنيوم في كل أجهزة الجسم، ولكنه يتركز بكثرة في الكلى والكبد والطحال والبنكرياس والخصيتين.

ولا يتناول الأشخاص ما يكفي من السلنيوم لسببين: السبب الأول هو نوع الطعام الذي يتناوله، والثاني هو افتقار التربة التي ينمو فيها الغذاء للسلنيوم. إن أهم وظيفة حيوية للسلنيوم وأكثرها معرفة هي دوره كمضاد للأكسدة وللسرطان، ولقد أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن نقص السلنيوم يزيد من معدل حدوث السرطان في الحيوانات التي تعرضت لسرطانات قوية مختلفة أو تم زرع أورام بها. وأوضحت دراسات أخرى أن تناول السلنيوم بكميات كبيرة يقي الجسم من السرطانات بأنواعه المختلفة. وهذا التأثير يعود إلى تنبيهه للجهاز المناعي.

توصيات إلى مرضى الايدز:

حيث إنه لا يوجد حتى الآن علاج ناجح ١٠٠٪ لمرض الإيدز ولكن توجد العديد من المواد التي تساعد مريض الإيدز في الوقاية من الأمراض التي يمكن أن تنتابه والتي تحدثنا عنها، وكذلك تطويل مدة مكوث الفيروس وكمونه، وعلى مرضى الإيدز عدم تصديق الادعاءات التي يصدرها بعض المعالجين الشعبيين من أنهم يعالجون مرض الإيدز، حيث إن الانصياع أو الذهاب إلى مثل هؤلاء المعالجين قد

يثير عليك هذا المرض أكثر وأكثر ويعجل بوفاتك، كما أن الأدوية التي يصرفها مثل هؤلاء المعالجين قد تسبب لك مشاكل كبيرة في الكبد او الكلى أو الجهاز التنفسي أو الهضمي، ويجب العلم أن هؤلاء المعالجين يحلمون في منامهم أنهم يعالجون الإيدز أو السرطان أو غيره، وعند الاستيقاظ من نومهم يبدؤون ينفذون فكرة حلمهم فيعالجون الناس عن طريق القيام بمقابلة في أي قناة فضائية أو جريدة أو مجلة بعد أن أغدق عليهم بالمال لعمل دعاية لطرق علاجه، وبعدها يتهافت المرضى بعد أن شاهدوا أو قرؤوا مقابلاتهم المدفوع لها مسبقاً. وعليه فإني أنصح كل مريض سواء أكان مصاباً بالإيدز أو غيره أن يلتزم بعلاج المستشفى، فهو العلاج المبني على حقائق علمية وليس مبنياً على أحلام من يعيشون عالة على المرضى، فهم ليس لهم مصدر مالي إلا من جيب المريض المسكين.

- تناول غذاء يتكون من ٧٥٪ من الفواكه والخضراوات الطازجة على أن يكون قد تم إنباتها عضوياً وتجنب الأطعمة التي تمت معالجتها بالأسمدة الكيميائية والمبيدات الحشرية، بالإضافة إلى العدس والفول والبذور والمكسرات والأرز الأسمر والحبوب الكاملة مثل القمح والشعير والذرة.

- تناول كميات كبيرة من الخضراوات من العائلة الصيليبية مثل القنبيط والكرنب والبروكلي والجرجير، وتناول أيضاً الخضراوات الصفراء مثل الجزر واليقطين والقرع العسلي.

- اشرب كميات كبيرة من العصائر الطبيعية الطازجة، فهي مفيدة للغاية في توفير العناصر الغذائية والمشروبات المصنوعة من الورقيات مثل ورق اللفت والسبانخ والبنجر مع إضافة الثوم والبصل إليها.

- شرب الماء المقطر فقط وليس ماء الصنبور، وتناول الكثير منه، ثمانية أكواب أو أكثر يومياً للتخلص من السموم الى خارج الجسم، حيث إن جميع خلايا الجسم وأعضائه وأجهزته تحتاج إلى الماء فيجب الإكثار منه حتى ولو لم تكن عطشاناً فاعضاء الجسم وبالأخص المخ تعاني من الجفاف قبل الإحساس بالعطش بمدة طويلة.

مرض الأحشاء

مرض الأحشاء Celiac هو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاصها الأمعاء للغذاء، أو بتعبير أدق اضطراب في عملية امتصاص الأمعاء للغذاء، وهذا الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها الجليادين Gliadin الخاص بالجلوتين الموجود في بروتين بعض الغلال حيث يوجد في بذور القمح بشكل كبير وفي بذور الشوفان والشليم والشعير بشكل أقل. والجليادين يعمل كمولد مضاد تنتج عنه مناعة معقدة في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء مؤدياً إلى تكدس الخلايا اللمفاوية الميتة، وهذا بدوره يسبب تلف أهداب أو شعيرات الأمعاء وتكاثر خلايا خفية، وبالتالي لا يحدث الامتصاص للغذاء.

ومرض الأحشاء قد لا يعرفه كثير من الأطباء، حيث إن أعراضه تتشابه مع أعراض أخرى، ومن أعراض هذا المرض الإسهال الدهني الذي يتراوح بين المتوسط إلى الشديد، حيث تتراوح نسبة الأحماض الدهنية التي يفقدها الجسم يومياً ما بين ٧-٥٠ جم وربما يؤدي هذا المرض عند الكبار لعقم مؤقت، ومن الأعراض المهمة لهذا المرض النحافه الزائدة بالرغم من انفتاح الشهية للطعام لدى المريض والسبب يكمن في عدم امتصاص الغذاء؛ لأن أهداب الأمعاء تختفي وتصبح ملساء خالية من تلك الأهداب، كما تحدث الأنيميا (فقر الدم) وآلام في العظام والتنمل والأوديما واضطرابات جلدية.

ومرض الأحشاء لا يوجد في الأطفال الصغار إلا إذا بدؤوا يتغذون على مشتقات الحبوب المذكورة آنفاً، فإن أعراض هذا المرض تظهر عليهم وبالأخص لمن توجد لديه أساساً حساسية ضد الجلوتين Gliadin الموجود في بذور المحاصيل

المذكورة آنفاً. وإذا فشل الطفل في النمو وبدت عليه حالة الشحوب ورائحة كريهة للبراز وكثرة البراز ويعاني من آلام وتطبل في المعدة وبدأت تظهر أعراض نقص الحديد والأنيميا.

وإذا كان نقص البروينات شديداً فإن الأوديما تظهر على الشخص المصاب بشكل واضح. كما يحدث نقص في المواد الزلالية والكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم.

كيف يشخص مرض الأحشاء؟

يشخص مرض الأحشاء عن طريق الدراسات المخبرية والأشعة، وكذلك المنظار والاختبار المخبري يعتمد على امتصاص (D-xylose) وعادة يمنع المرضى الذين يشك أن لديهم حساسية للجلوتين من أكل مشتقات القمح والشوفان والشيلم والشعير. فإذا بدأ وزنهم يزداد وبدأت أعراض الأنيميا والآلام تخف فمعنى ذلك أن أهداب الأمعاء بدأت تعود إلى طبيعتها ويمكن معرفة ذلك بالمنظار حيث تبدو واضحة.

ماهو العلاج المناسب لمثل هذا المرض؟

العلاج هو قطع أو عدم تناول أي من مشتقات القمح والشوفان والشليم والشعير، وتوجد محلات خاصة في الولايات المتحدة لبيع غذاء خاص للأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلوتين، ويجب على الطبيب إعطاء المريض قائمة بمشتقات البذور في الشوربة وفي الصلصات وفي الآيس كريم وفي الهوت دوج بحيث يتحاشى أكلها، ويعطى قائمة أيضاً بالبدائل فيمكن أن يعطى مريض الأحشاء بعض المكملات الغذائية مثل المعادن ومقويات الدم والفيتامينات، وفي الحالات المتقدمة يمكن أن يعطى المريض كبريتات الحديدوز بمقدار ٣٠٠ملجم في اليوم وحمض الفوليك بمقدار ٥–١٠ ملجم في اليوم وجلوكونات الكالسيوم بمقدار ٥–١٠ملجم في اليوم وكذلك أي مجموعة فيتامينات. ويمكن إعطاء المريض فيتامين K بمقدار ١٠ملجم فقط إذا زادت نسبة البروثرومبين.

وفي حالة إذا كان الطفل يعاني من هذا المرض فإنه يجب وضعه على الغذاء الحقني. وقليل من المرضى يستعصي علاج مرضهم، وفي هذه الحالة يمكن إعطاء المريض كورتيكوستيرويدز مثل بريدنيوزون Prednisone بمقدار ١٠-٢٠ملجم.



مرض باركنسون

مرض باركنسون مرض يصيب الدماغ فيقلل من القدرة على التحكم في أعصاب الإنسان. وأكثر ما يصيب هذا المرض البالغين ما بين سن الخمسين والسبعين من العمر، وقد سمي هذا المرض باسم الطبيب الذي كان أول من وصف أعراضه وصفاً دقيقاً في عام ١٨١٧م ويدعى الدكتور جيمس باركنسون، وهو بريطاني الجنسية. وقد وصف المرض بأنه ارتعاش اليدين وتصلب الأعصاب وبطء الحركة وعدم القدرة على حفظ التوازن للجسم، ولا يعرف السبب الذي يحدث هذا المرض، ولكن هناك اعتقادات ربما تكون وراء حدوث هذا المرض منها المبيدات وبالأخص مبيدات الذباب، وترتبط أعراض هذا المرض بتلف الخلايا في جزء معين من الدماغ، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى فقد مادة كيميائية تعرف باسم الدوبامين (DOPAMINE) وهي مادة كيميائية سائلة تستخدمه الخلايا العصبية للاتصال ببقية خلايا الدماغ الأخرى، تظهر أعراض مرض باركنسون تدريجياً حيث تبدأ بارتعاش إحدى اليدين؛ ولهذا يطلق عليه اسم الشلل الرعاش (الفالج) وتبدأ عادة الأعراض في جانب من الجسم ثم لا تلبث أن تنتشر إلى الجانب الآخر منه، ويجد المصاب عادة صعوبة في المشي حيث يمشي متثاقلاً، كما يجد صعوبة كبيرة في مسك القلم والكتابة بوضوح، وكذلك عدم القدرة حتى على زر أزرار ملابسه، ويتغير منظر وجه المصاب حيث تبدو الأعصاب في الوجه متصلبه، ويؤدي اضطراب الأعصاب إلى عجز المصاب عن الحركة وربما يصبح مقعداً، لكن هذا المرض نادراً ما يؤدي إلى الوفاة.

وعلاج مرض باركنسون يعتمد على إيجاد بديل للمادة الكيميائية السائلة

(DOPAMINE) التي تستخدمها الخلايا العصبية للاتصال ببقية الخلايا الأخرى أو بعقار عرف باسم "لفودويا" أو "دوبا".

وقد وجد أن الاستعمال المتكرر والمستمر لهذا الدواء أدى إلى مضاعفات كان من بينها الحركات الغريبة والتغيرات المفاجئة في السيطرة على الأعصاب وانعدام النوم وحدوث كوابيس عنيفة خلال النوم وظهور هلوسة واضطرابات. وفي الربع الأخير من القرن العشرين ظهر عقار جديد لعلاج الحالات المتطورة لمرض باركنسون ولا يؤدي تناول هذا العقار المعروف باسم "دبرنيل" إلى تخفيف أعراض المرض فحسب بل يؤدي فيما يبدو إلى وقف تقدم المرض. وفي بعض الحالات تعزى أعراض مرض باركنسون إلى سبب معين. وعند وقوع ذلك فإن مجموعة أعراض المرض تعرف حينئذ باسم "الباركنسونية" وليس مرض باركنسون. وتنشأ الباركنسوية بسبب استخدام عقاقير معينة أو مركبات كيميائية مخدرة.

وفي عام ١٩٨٣م ظهرت أعراض المرض على صغار السن الذين كانوا يتعاطون الهيروين الفاسد وكان ذلك في شمال كاليفورنيا. وكان ذلك المخدر عبارة عن حبوب "MPTP". وهذه المادة تتحول إلى مادة أخرى تسبب تلف خلايا الدماغ. وفي الوقت الحاضر يحاول العلماء إجراء تجارب علميه على هذا العقار من أجل الحصول على علاج جديد لمرض باركنسون.

وفي السنوات الأخيرة بدأ يظهر المرض على شباب في الثلاثين من أعمارهم دون معرفة سبب ظاهر للمرض، مع العلم أنه كان لا يصيب إلا الكبار في السن الذين تعدوا سن الخمسين. وتشير الإحصاءات إلى عدد تزايد مرض باركنسون، حيث يوجد حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية ٤٥٠٠٠٠ مريض وأغلبهم من فوق سن الستين. وتشير الإحصاءات إلى وجود مريض واحد بهذا المرض من بين ٢٠٠ صحيح. وتقول الإحصائية إنه يوجد خمسون ألف حالة جديدة تشخص كل عام بهذا المرض. وإن الرجال أكثر من النساء إصابة به. ويجب أن يكون أي شخص مصاب بهذا المرض تحت رعاية طبية خاصة.

هل هناك أدوية عشبية لعلاج مرض باركنسون؟

نعم هناك أدوية عشبية لعلاج هذا المرض ولكن يجب على المريض عدم استخدام أي دواء عشبي إلا بعد التباحث أو التشاور مع طبيبه المختص. وأهم الأعشاب المستعملة له:

الفول Fava Bean: والفول يعرف علمياً باسم Vicia faba وقد وجد أنه يحتوي على مادة كيميائية تدعى "L-dopa" وهي المادة الطبيعية الأساسية لمركب الدوبامين " Dopamine " المادة الكيميائية السائلة التي تستعمله الخلايا العصبية للاتصال ببقية الخلايا الأخرى. وفي مرض باركنسون يتكون عدم توازن في الدماغ بين مادتين كيميائيتين هما دوبامين (Dppamine) والأسيتايل كولين (Acelylcholine) الذي يؤدي إلى الخلايا التي تنتج المركب دوبامين. فإذا كان الدماغ لا ينتج دوبامين فإن تعاطي الفول الذي يحتوي على (L-dopa) يعوض هذا النقص؛ ولهذا فإن الفول أو المركب (L-dopa) المفصول من الفول يباع في الولايات المتحدة نقياً ولكنه غالي الثمن. ويمكن للقادرين شراء هذا العلاج ولكن الفقراء لا يستطيعون شراءه، وبإمكانهم حينئذ استخدام بذور الفول بدلاً من المركب المفصول. وقد وجد أن الفول المنبت يحتوي على عشرة أضعاف ما يحتويه الفول اليابس من مادة (L-dopa).

ولمنع تقدم مرض باركنسون يجب تناول ما لا يقل عن رطل من بذور الفول يومياً أو ربع هذه الكمية من الفول المنبت.

البذور المخملية Velvet Bean: وتعرف البذور المخملية علمياً باسم Mucuna Spp وهي تشبه بذور الفول في احتوائها على مركب (L-dopa)، وقد استخدمت البذور المخملية في دراسات إكلينيكية لعلاج مرض باركنسون. وقد تمت الدراسة بواسطة عدد من البحاث في كلية الطب بجامعة جنوب الينوي تحت إشراف

الدكتور مانيام، وقد استخدم الباحث مستحضر بذور المخمل التي سموها "hp-o" وقد تم تقييس المستحضر بحيث كان كل جرام من المستحضر يحتوي على ٣٣،٣٣ ملليجرام من مركب (L-dopa) وقد أثبتت الدراسة الإكلينيكية فعالية بذور المخمل لعلاج مرض باركنسون.

الأخدرية المحولة Evening Primrose: ونبات الأخدرية المحولة يعرف علمياً باسم Qnothera Bienni ويعد الزيت هو الفعال في هذا النبات، وقد أجريت تجارب على ٥٥ مريضاً حيث تعاطوا ما مقداره ملعقتي شاي من الزيت لمدة شهرين، وقد كانت النتائج مشجعة جداً، ويحتوي الزيت على كميات قليلة جداً من الحمض الأميني المعروف باسم تربتوفان (Tryptophan) الذي يعطي مفعول المركب (L-dopa).



وقد اقترح الدكتور ميلفين ديرباش الأستاذ المساعد الإكلينيكي في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس كلية الطب وكذلك بعض مختصي التغذية أن أخذ جرامين من الحمض الأميني تربتوفان ثلاث مرات في اليوم مع مركب (L-dopa) يكون علاجاً مناسباً لمرض باركنسون.

الجنكة Ginkgo: ويعرف علمياً باسم Ginkgo Bilopa تستعمل أوراق نبات الجنكه على نطاق واسع في علاج الجلطات الدماغية ومرض الزهايمر، ويمكن استعماله أيضاً في علاج مرض باركنسون؛ لأنه يحسن الدورة الدموية



في الدماغ ناقلاً كمية كبيرة من مركب (L-dopa) إلى المناطق المحتاجه له.

ويقترح استعمال ثلاث كبسولات في اليوم من عقار الجنكة كل واحدة تحتوي على ما بين ٣٠٠ إلى ٥٠٠ ملجم.

زهرة الآلام الحمراء Passioflower: وتعرف علمياً باسم Passiflora Incarnata ولقد أوصى العالمان ديفيد هوفمان ومايكل تيرا باستعمال زهرة الآلام الحمراء لعلاج مرض باركنسون، كما أوصى علماء آخرون بهذا النبات أيضاً. ويحتوي هذا النبات على مركبين مضادين لمرض باركنسون هما هارمين (Harmine) وهارمالين (Harmaline) وهما قلويدان يؤثران على الجهاز العصبي المركزي، والجرعة منه عبارة عن عشر قطرات إلى ثلاثين قطرة من صبغة النبات القياسية المحتوية على ٧ ٪ فلافونويدز.

حشيشة القلب St-john,s-wort: وتعرف أيضاً باسم شجرة القديسين وباسم الهيوفاريقون المعروف علمياً باسم Hypericum Penforatum كان المعتقد السائد في أوروبا في القرون الوسطى أن نبات حشيشة القلب ذا خصائص سحرية قوية تمكنه من طرد الشرور. وفي السنوات الأخيرة أثبتت الدراسات أن هذا النبات يعد من أفضل النباتات لعلاج الاضطرابات العصبية.



يحتوي نبات حشيشة القلب على زيوت طيارة وهيبرسين ونظير الهيبرسين وفلافونيدات.

وتستعمل صبغة النبات القياسية المحتوية على ١٪ هيبرسين حيث يؤخذ ما بين ٢٠ إلى ٣٠ نقطة من هذه الصبغة ثلاث مرات في اليوم. ولكن يجب اتخاذ الاحتياطات التالية: عدم استعمال المشروبات الكحولية خلال فترة العلاج وكذلك التدخين والمخللات وكذلك وصفات البرد أو الحساسية وبالأخص حاسية حمى القش وكذلك الأمفيتامنيات المنشطة والمخدرات والتربتوفان والتيروزين "أحماض أمينية ". كما يجب عدم استخدام هذا العقار خلال فترة الحمل، وكذلك عدم التعرض لأشعة الشمس خلال فترة الاستعمال حيث إنه يسبب حساسية في الجلد.



مرض الزهايمر

هو مرض دماغي يسبب تزايداً في فقدان الذاكرة والعمليات العقلية الأخرى، ومرض الزهايمر نادراً ما يحدث قبل سن الخمسين، لكن فرصة الإصابة بهذا المرض تزداد عادة مع تقدم السن. وتقول الإحصاءات أن مرض الزهايمر يصيب ما بين ٢٠ إلى ٣٠ ٪ من أولئك الذين تبلغ أعمارهم ٨٥ سنة فما فوق.

في المراحل المبكرة لمرض الزهايمر ينسى المرضى الحوادث اليومية، ولكنهم يتذكرون الحوادث التي سبق أن وقعت منذ عدة سنين بوضوح تام، ويزداد فقدان الذاكرة كلما تطور المرض، وينسى المرضى الحوادث التي وقعت في السنين السابقة مباشرة وتصبح القدرات العقلية الأخرى ضعيفة، خاصة الاستنتاج المجرد والأحكام. ولا يهتم المصابون بهذا المرض بأنفسهم خلال المراحل المتأخرة من المرض، وقد يصبح بعضهم طريح الفراش، وكلما قل نشاط المرضى قلت مقاومتهم للإصابة، ويظهر مرض الزهايمر بسبب التلف التدريجي لخلايا الدماغ. وسبب هذا التلف مجهول حتى الآن وليس له علاج. ويظهر النسيج الدماغي للمصابين زيادة طفيفة في الألمونيوم. ولكن معظم العلماء يعدون هذه الزيادة نتيجة أكثر منها سبباً لموت الخلايا. وتؤدي الشذوذات الوراثية في خلايا الدماغ دوراً أساسياً في ٥٠ - ٦٠ ٪ من حالات مرضى الزهايمر. وفي بعض العائلات يعاني المصابون بمرض الزهايمر من شذوذات فيما يعرف بالصبغي ٢١. والصبغيات أجزاء من الخلايا تحتوي على تراكيب دقيقة تدعى "جينات"، وهي التي تحدد السمات الموروثة من أحد الوالدين إلى ذريته، وقد اكتشف الباحثون أن المصابين بمرض الزهايمر لديهم شذوذات في الدماغ، وهي شبيهة بشذوذات الدماغ في البالغين

المعروفة باسم "متلازمة داون" وهي شكل من أشكال التخلف العقلي مرتبطة أيضاً بالصبغي ٢١. ويأمل العلماء أن يؤدي المزيد من البحث في هذه الشذوذات إلى معالجة فعالة للمرض.

وقد تساعد العناية الخاصة على توفير الراحة لمرضى الزهايمر وحفظ كرامتهم، كما يوصي الأطباء بالراحة الكافية، وتجنب الإجهاد والاهتمام بالتغذية والصحة، وقد أحيا عقار تاركريين هيدروكلوريد (Cognex) الأمل في علاج مشكلة الذاكرة لدى فوق ٨٥ عاماً.

هل هناك أعشاب تفيد في علاج مرض الزهايمر؟

نعم هناك أعشاب مهمة جداً لها تأثير على هذا المرض، حيث يقول الدكتور جميز دون: إن أربعة أشخاص مختلفين اتصلوا به ويسألون فيما إذا كان لديه بعض من عشب صيني يعرف باسم (Club moss) حيث سمعوا جميعهم أن هذا العشب يحتوي على مركب يعرف باسم (Heperzine) يفيد في علاج مرض الزهايمر، وكل من الأربعة كان أحد والديه يعاني من المرض نفسه وقد أخذ المرض بالوراثة، ويقول: إن هؤلاء المرضى يحاولون جاهدين الحصول على أي عشب يخفف من معاناتهم، وقد وجد الباحثون أن أي عشب يحتوي على مركب (Huperizine) أو القلويد المعروف (Choline) واللذين يمنعان تكسر المادة الكيميائية المعروفة باسم (Acetyl choline) وهو مركب دماغي كيميائي له دورٌ في حدوث مرض الزهايمر عند تكسيره.

وتقوم شركات الأدوية حالياً ومنظمة الغذاء والدواء الأمريكي بالبحث عن خيار آخر كبديل للمركبات المشيدة المستخدمة حالياً في علاج المرض، حيث ثبت أن لها بعض السمية على الكبد، وقد لجأت إلى البحث عن أي مادة في الأعشاب الطبية تمنع تكسر المركب الدماغي الكيميائي "استيايل كولين" الذي يسبب تكسره مرض الزهايمر. وقد وجد أن الأعشاب التالية أعطت نتائج إيجابية في علاج المرض وهي:

الأشنة الصينية Chinese club moss: هو أحد النباتات الدنيئة التي تنمو في المياه أو على جذوع الأشجار الرطبة أو بعض الصخور الندية، ويعرف علمياً باسم Huperzia serrata وهو نبات لا توجد له سوق ولا أزهار واضحة وإنما يحمل أبواغاً لا ترى إلا بالعدسة المكبرة أو المجهر، يحتوي على مركب Huperzine وهذا المركب يهبط تكسير المركب استيايل كولين الدماغي الذي يسبب تحطمه مرض الزهايمر.

بلسم الحصان Horsebalm: وهو عبارة عن شجرة عطرية تعرف علمياً باسم Monarda fistulosa كما توجد عينات من الجنس نفسه تقوم مقام هذا النبات، ويحتوي النبات على مركبات مهمة مثل Carvacrol، Thymol وهذان المركبان لهما دور كبير في منع تكسر المركب الدماغي الكيميائي استيايل كولين، وقد وجد أن إدخال أحد هذين المركبين في شامبو الرأس يعطى تأثيراً على مرض الزهايمر، حيث إنهما يمتصان عن طريق الجلد، ويمكن للمريض أن يضيف قطرات من صبغة بلسم الحصان على الشامبو المفضل لدى المريض ويغسل رأسه به.

حصا البان Rosemary: وهو نبات عشبي معمر عطري يعرف علمياً باسم Rosmarinus oficinalis يحتوي نبات حصا البان على مواد مضادة للأكسدة، وكان حصا البان يستعمل كحافظ للحوم من التعفن، حيث يضاف إليها لمنع التأكسد والتلف. ونظراً لوجود بعض المواد المؤكسدة التي لها تأثير عال في الجسم وهي بالتالي تتسبب في إحداث مرض الزهايمر فقد وجد أن المواد المضادة للأكسدة موجودة في نبات حصا البان مثل حمض الروزمانيك (Rosmanic acid) كما يحتوي حصا البان على ستة من المركبات الأخرى التي ثبت أنها تمنع تكسر أو تحطم المادة الكيميائية الدماغية التي يسبب تكسرها إحداث مرض الزهايمر، ومن أهمها الزيت الطيار وحمض العفص، ويعد حصا البان من الأدوية العشبية الآمنة الاستعمال، ويمكن إضافة قطرات من خلاصة حصا البان على الشامبو وفرك فروة رأس المصابين بمرض الزهايمر بهذا المستحضر، حيث وجد أنه يعيد الذاكرة تدريجياً، ويعد تأثيره مثل تأثير المادة

الكيميائية التي تستخدم حالياً لعلاج المرض وهي تاركرين هيدركلورايد، ولكن حصا البان لا يسبب مشاكل للكبد مثل ما يسببه مركب تاركرين. كما يمكن استعمال مغلي من أوراق وأغصان نبات حصا البان بمقدار ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء سبق غليه مرتين في اليوم.

جوزة البرازيل Brazil Nut: وجوزة البرازيل هي ثمار شجرة تعرف علمياً باسم Bertholettir excelsa، وهي تحتوي على مركب يعرف باسم ليسثين (Lecithin) وتعد جوزة هذا النبات أكبر مصدر لهذا المركب، حيث تحتوي على ١٠ ٪ منه، كما تحتوي على مركب الكولين (Choline) وهذان المركبان لهما أهميتهما في تقوية مركب الاسيتايل كولين الدماغي الذي تمنعه من التحطم أو التكسر، وقد حاول الباحث إطعام مرضى الزهايمر الأغذية المحتوية على المركبين السابقين، فوجدوا وجدوا تأثيراً جيداً على هذا المرض وتحسناً ملموساً في الذاكرة، وعليه فإنه يجب أكل الأعشاب التي تحتوي على مثل هذه المركبات.





الهندباء dandelion: ونبات الهندباء عشب صغير له أزهار صفراء جذابة ويعرف علمياً باسم Taraxacum officiinale وتعد أزهار الهندباء مصدراً كبيراً لمركبي الليسيثين والكولين اللذين يزيدان تركيز مركب الاستيايل كولين الدماغي الذي يمنع مرض الزهايمر وبالتالي يحسن الذاكرة، وقد عملت دراسة مخبرية على الفئران وثبت تأثيره على الذاكرة إلا أنه لم يستعمل حتى الآن على الإنسان، ولكن بما أن نبات الهندباء من الأعشاب الآمنة والغذائية في الوقت نفسه فلا خوف من استعماله من قبل مرضى الزهايمر.

فول بقلي Fava been: وهو نبات بقلي حولي، الجزء المستخدم منه البذور ويعرف علمياً باسم Vicia Faba وتعد بذور هذا النبات غنية بمادة الليسيثين وكذلك مركب الكولكين، ولهذين المركبين تأثير على الذاكرة، لأنه يحسنها، ويجب على مرضى الزهايمر تناول البقوليات التي تحتوي على هذين المركبين، وليس فقط مرضى الزهايمر الذين يجب عليهم تناول مثل هذه البقول بل الناس الأصحاء كذلك عليهم أن يتناولوها لتفادي مرض الزهايمر في الكبر.



الحلبة Fenugreek: لقد تحدثنا كثيراً عن الحلبة، ولكن ما لم نتعرض له هو أن الحلبة الخضراء (أوراق الحلبة) تحتوي على مادة الكولين بنسبة ١.٣ ٪ وأن أكل أوراق الحلبة يومياً يمنع من إحداث مرض الزهايمر.

الجنكة Ginkgo: لقد تحدثنا سابقاً عن نبات الجنكة بالتفصيل الذي يعرف علمياً باسم Ginkgo biloba، وقد ثبت أن خلاصة أوراق نبات الجنكة كان لها تأثير على فقدان الذاكرة أو ضعفها، وأيضاً كان لها دور في تنبيه الدورة الدموية في الدماغ، ويمكن استخدام ما بين ٦٠ - ٢٤٠ ملليجرام من خلاصة الجنكة يومياً لمرضى الزهايمر، ولكن يجب عدم زيادة هذه الجرعات والالتزام بكميتها حيث إن الزيادة تسبب الإسهال وعدم الراحة.

المرمية Sage: المرمية نبات عشبي معمر عطري يعرف علمياً باسم Salvia officanalis وقد قال عنها العالم جيرارد في القرن السابع عشر: إن المرمية تقوي الذاكرة الضعيفة وتعيدها في وقت قصير. وقد أكد الباحثون الإنجليزيون هذه المقولة حيث أثبتوا أن المرمية تهبط الأنزيم المسؤول عن تحطيم استيايل كولين الدماغي الذي يسبب الزهايمر. كما تحتوي المرمية على مواد مضادة للأكسدة ومن أهم المركبات المهمة في المرمية الزيت الطيار الذي يحتوي على مركب الثيوجون (Thugone) ولكن يجب الحذر من استخدام كمية كبيرة من هذا المركب حيث إنه يسبب بعض التشنجات، والجرعة من أوراق المرمية ملعقة صغيرة على ملء كوب سبق غليه، مرتين في اليوم.

القراص Stinging Nettle: وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم Urtica dioica ويحتوي هذا العشب على كمية جيدة من معدن البورون الذي يستطيع أن يضاعف كمية هرمون الأستروجين في الجسم، وقد ثبت أن الأستروجين في عدد من الدراسات يساعد ويحسن من مستوى الذاكرة، ويساعد ويرفع من معنويات مرضى الزهايمر، والجرعة من نبات القراص ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء سبق غليه مرتين في اليوم.

غوتوكولا Guto Kola: يعد هذا النبات من النباتات الشائعة الاستعمال في الطب الشعبي كمادة محسنة لضعف الذاكرة، ويعرف هذا النبات علمياً باسم Certleea asiatica والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه الهوائية ويستخدم هذا النبات كمدر للبول ومقو بشكل عام ومهدئ للأعصاب ومنعش، ويجب عدم الإكثار منه حيث إنه يسبب صداعاً وحكة، والجرعة منه ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء سبق غليه مرة واحدة في اليوم.



مرض السكري

هو مرض شائع يصيب حوالي ثلاثين مليون إنسان في العالم، وكثير منهم لا يعلمون أنهم مصابون به. ويكون جسم المريض بطيئاً في استعمال الجلوكوز "السكر"، وهكذا يزيد معدله في الدم. وتطرح الكليتان جزءا من السكر الزائد في البول. وفي الحالات الحادة من الداء السكري لا يستفيد جسم المريض من الدهن والبروتين بصورة طبيعية.

يوجد نوعان من الداء السكري، النوع الأول والمعروف باسم "النموذج الأول للداء السكري" Insulin dependent أو ما يعرف بداء الفتيان أو الصبيان Juvenile oneset ويعرف هذا النوع بالداء السكري المعتمد على الأنسولين. أما النوع الثاني فيطلق عليه اسم "النموذج الثاني للداء السكري" non-insulin dependent المعروف بالداء السكري غير المعتمد على الأنسولين أو ما يعرف بداء الكبار أو البالغين Maturity onset.

إن مرضى السكري الذين هم من نوع الأول Type I يوجد لديهم نقص كبير في هرمون الأنسولين الذي تفرزه جزر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس لخلل فيها أو بسبب توقفها عن إنتاج هذا الهرمون لتلفها أو لأي سبب آخر، ولابد للمرضى في هذه الحالة من تعاطي حقن الأنسولين كبديل للأنسولين المفقود لديهم.

أما النوع الثاني Type II فإن المرضى المصابين بهذا النوع لا يوجد لديهم نقص في إفراز الأنسولين من جزر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس، ولكن

الخلايا المستقبلة للأنسولين في الجسم لا تستجيب له. ومرضى هذا النوع هم ممن تعدوا سن الثلاثين وممن يعانون من السمنة. وقد وجد أن ٨٥ ٪ من حالات مرض السكر هم من فئة النوع الثاني. ويمكن السيطرة على هذا النوع باتباع الحمية والرياضة وتقليل الوزن واستعمال بعض الأدوية المشيدة أو الطبيعية عن طريق الفم، ولكن المرضى الذين لا يستطيعون السيطرة على حالاتهم بالحمية فيجب استعمال الأنسولين.

يحتاج مرضى الداء السكري من النوع الأول إلى تناول جرعات يومية من الأنسولين، ويحتاج بعضهم إلى أكثر من جرعة أنسولين يومياً. ويجب أن يمتص الأنسولين في مجرى الدم ليكون فعالاً، وعليه فلا بد من إعطائه عن طريق الحقن تحت الجلد، وقليل منهم يستعملون المضخات المحمولة لحقن الأنسولين. ولا يمكن إعطاء الأنسولين عن طريق الفم لاحتمال تلفه في الجهاز الهضمي. تعتمد كمية الأنسولين الموصوفة من الطبيب على حمية المريض والعادات التي يمارسها، فإذا توقف مريض الداء السكري عن تناول حاجته اليومية من الأنسولين فإن كمية السكر الموجودة في الدم تزيد على الحد وتتسبب في حدوث حالة الحماض الكيتوني السكري، وبالتالي يدخل المريض في حالة السبات السكري.

يتبع أغلب مرضى الداء السكري من النوع الأول المعتمدين على الأنسولين حمية منظمة تحتوي على كميات معينة من السكريات والدهون والبروتينات، ويفحص أغلبهم أيضاً بولهم أو دمهم يومياً لمعرفة نسبة الجلوكوز في الدم والأسيتون في البول. والأسيتون هي مادة تتكون عندما يكون تأثير الأنسولين غير كاف، ولا يخضع المريض لهذه الحمية بشكل صارم، إلا إذا كان لديه ارتكاس ضد الأنسولين أو صدمة أنسولينية. وتحدث هذه الحالة عندما يكون تأثير الأنسولين كبيراً إلى الدرجة التي ينخفض فيها معدل سكر الدم إلى حد كبير، ويمكن أن يعرق المريض بشدة ويصبح عصبياً، ضعيفاً، واهناً أو فاقداً للوعي. ويمكن معالجة هذه الحالة سريعاً بإعطاء المريض الطعام الغني بالسكر، ويحمل كثير من مرضى السكر الشوكولاتة أو السكر معهم للاستعمال في حالة الارتكاس نحو الأنسولين.

ما المضاعفات التي يمكن أن يسببها الداء السكري؟

يمكن أن يسبب الداء السكري مضاعفات في حالة عدم التزام مريض السكر بالحمية والعلاج ومتابعة حالته مع الطبيب المختص؛ فقد تحدث مضاعفات مثل تغيرات في الأوعية الدموية الشبكية للعين التي تدعى "اعتلال الشبكية السكري"، وقد يكون الطور المتقدم للمرض سبباً رئيساً في العمى. وكذلك يؤدي الداء السكري إلى تغيرات مشابهة في الأوعية الدموية بالكليتين. وهذه الحالة تعرف بحالة "اعتلال الكلية السكري" ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الكلوي، وتستطيع المعالجات المختلفة أن تسيطر على حالات عديدة من اعتلال الشبكية السكري واعتلال الكلية السكري، ويمكن أن تصاب الأعصاب أيضاً نتيجة للداء السكري، وهذه المضاعفات معروفة باسم "اعتلال الأعصاب السكري"، وقد يؤدي إلى فقدان الشعور أو أحاسيس غير طبيعية في أنحاء عديدة من الجسم. كما يمكن أن يؤدي داء السكري أيضاً إلى التصلب العصيدي، وهو نوع من تصلب الشرايين قد يؤدي إلى السكتة أو فشل القلب أو الغرغرينا.

ما أعراض داء السكري المبكرة؟

هناك عدة أعراض يجب الانتباه لها وهي كثرة التبول والعطش الزائد والضعف والفتور واستحكاك الشرج وأعضاء التناسل وبالذات أسفل الخصيتين وكثرة ظهور الدمامل والخراريج وضعف الميل الجنسي عند الذكور، وضعف انتصاب العضو الذكري والتنميل في بعض الأطراف وجفاف الفم.

ما الأدوية المستخدمة في علاج الداء السكري؟

توجد أدوية طبيعية وأخرى مشيدة كيميائياً؛ ومن أهم الأدوية الطبيعية هرمون الأنسولين الذي يعد أحد المشتقات الحيوانية، حيث يستحصل عليه من بنكرياس الماشية، وهذا الهرمون يعطى بجرعات مقننة من قبل المختص عن طريق الحقن للمرضى الذين يعانون من داء السكري من النوع الأول. كما يوجد من الأدوية الطبيعية كثير من الأعشاب الطبية والمعادن وبعض المشتقات الحيوانية الأخرى

التي تعطى عادة لمرضى داء السكري من النوع الثاني، ويمكن أن يعطى بعض منها لمرضى داء السكري من النوع الأول.

أما فيما يتعلق بالأدوية الكيميائية المشيدة فهي عبارة عن أقراص وكبسولات لا يدخل في تحضيرها أي من المشتقات الحيوانية أو العشبية أو المعدنية، وتستعمل عادة لمرضى داء السكري من النوع الثاني، ويمكن في حالات قليلة أن تعطى مع الأنسولين لمرضى داء السكري من النوع الأول.

جاكاس: وهو نبات عشبي صغير يعرف علمياً باسم neurolaena lobata وفي عام ١٩٨٩م كتب طبيب من فلوريدا إلى الطبيب وولتر ميرتز مدير قسم الزراعة بالولايات المتحدة الأمريكية بمركز أبحاث تغذية الإنسان في بلتسفيل Beltsviie بولاية ميريلاند مرفقاً عينة من نبات جاكاس وأخبره أن إحدى مريضات السكر في عيادته قد استخدمت هذه العشبة التي أحضرتها من جزيرة ترينيداد، وكان يوجد لديها داء السكري من النوع الثاني، وكانت تأخذ الأنسولين حتى استخدمت هذا النبات الذي كانت تستخدم منقوعه مرتين في اليوم ولم تعد تستخدم الأنسولين، واستمرت على استخدامه ستة أشهر وهي الآن بصحة جيدة والسكر لديها في وضعه الطبيعي ولا زالت تستخدم هذا النبات. وطلب من الدكتور وولتر تعريف النبات وما هي المواد التي يحتويها. وبعد تحليل النبات اتضح أنه يحتوي على المواد الكيميائية التالية:

سيسكوتربين لاكتونز، حيث فصل ثمانية مركبات من هذه المجموعة كان من أهمها نيورلينين (١) ونيورولنين (٢) وجيرامارکنولايدز (٣، ٦) كما يحتوي العقار على مشتقات الثيمول وفلافونيدات وهيدرفيليك كمباوندز.

وقد أعلنت شركة zenith the planet عن تقديم المنتج العجيب عشب neurolaena lobata ويعد هذا العشب من أهم الأعشاب للشفاء، فهذا العقار مضاد للسموم ومضاد للفطور ومضاد للبكتريا، ويقول سكان وسط أمريكا إن هذا النبات يُشفي تماما من السكر.

القرع المر Bitter gourd: نبات عشبي حولي زاحف يعرف علمياً باسم momordica charantia ويعرف شعبياً بعدة أسماء مثل الكمثرة البلسمية والخيار الكوري، ويعد هذا من النباتات المشهورة التي ثماره تشبه الكوسا أو الخيار ولكنه يبرز على سطحها الخارجي نتوءات كثيرة وتتميز بمذاقها المر. لقد بدأت الأبحاث على ثمار هذا النبات عام ١٩٦٠م، حيث أثبتت الدراسات أن هذه الثمار يمكنها أن تتحكم في مستوى سكر الدم لدى مرضى داء



السكري. وفي تجربة إكلينيكية أجريت على الإنسان وجد أن ٥ جرامات "حوالي ملعقتين صغيرتين" من مسحوق الثمار الجافة تؤخذ يومياً خفضت سكر الدم بمعدل ٥٤ ٪. وفي دراسة أخرى أخذت ملليلتر "حوالي ربع كوب من خلاصة الثمار" حيث خفضت سكر الدم بمقدار ٢٠ ٪. لقد قامت دراسة علمية في قسم العقاقير بكلية الصيدلة جامعة الملك سعود أشرف عليها الدكتور جابر بن سالم القحطاني بدراسة عدة نباتات من ضمنها ثمار القرع المر وأثبت فعالية هذه الثمار في تخفيض نسبة سكر الدم، ولكن هناك نباتات أخرى كانت متميزة عن هذا النبات وقد نشر هذا البحث في Inernational Journal of crude drug Research عام ١٩٨٥.

يمكن أن تؤكل ثمار هذا النبات كما هي، أو يمكن عصرها، أو عمل مغلي

منها، حيث يؤخذ أربع أونسات من الثمار المقطعة الطازجة وتغمر في لتر من الماء وتغلى حتى تصل كمية الماء إلى النصف "نصف لتر"، ويصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.

البصل والثوم Onion and Garlic: البصل والثوم يعدان من المكملات الغذائية التي تستخدم منذ قرون طويلة لعلاج الداء السكري وبالأخص في آسيا وأوربا والشرق الأوسط، وأما الثوم فهو يشبه البصل في تأثيره إلا أن البصل أقوى في مجال داء السكر، ويقال: إن أكل الثوم طازجاً هو أفضل شيء إن أمكن لتخفيض السكر، ويمكن للثوم المطبوخ مع الأكل أن يؤدي الغرض نفسه. لقد عملت دراسات كثيرة على البصل والثوم في مجال الداء السكري ومن ضمن الدراسات ما قام به الدكتور جابر بن سالم القحطاني بكلية الصيدلة. جامعة الملك سعود على النباتات المستخدمة في الطب الشعبي السعودي التي كان من بينها البصل والثوم حيث أجرى تجارب على حيوانات التجارب فحصل على نتائج مميزة للبصل والثوم، وقد نشر هذا البحث في المجلة العالمية لأبحاث خامات الأدوية. كما قام بدراسة أخرى على البصل ضمن نباتات أخرى وقد أثبت أن للبصل القدرة على تخفيض نسبة السكر في الدم بحوالي ٤٠٪، وقد نشر هذا البحث في مجلة (IRCS Medical SCI) ببريطانيا، والبصل له تأثيرات متميزة أخرى غير تأثيره على سكر الدم، فهو مضاد حيوي ومدر ومضاد للالتهابات ومهدئ وطارد للبلغم. كما يؤثر على الدورة الدموية وخاصة للناس الذين يعانون من الذبحة الصدرية. كما أن للثوم تأثيرات مشابهة، حيث يخفض ضغط الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية وعدوى السل ومرقق للدم وفي علاج التهاب المجاري البولية بالإضافة إلى كونه قاتل لأنواع كثيرة من البكتريا.

الحلبة Fenugreek: الحلبة نبات عشبي حولي، والجزء المستخدم من نبات الحلبة البذور والبذور المنبتة. لقد استخدمت الحلبة من مئات السنين، وقد قيل فيها إن الناس لو علموا ما فيها من فائدة لاشتروها بوزنها ذهبا. وقد عملت على بذور الحلبة دراسات علمية كثيرة في جميع أنحاء العالم وكان من بين تلك الدراسات ما قام به الدكتور جابر بن سالم القحطاني بقسم العقاقير - جامعة

الملك سعود - حيث درس تأثيرها على سكر الدم، وقد أثبتت الدراسة التي نشرت في مجلة (Medical Science) أن للحلبة تأثيراً جيداً على خفض سكر الدم، وتستعمل على هيئة سفوف أو على هيئة كبسولات، حيث يوجد منها حالياً في الأسواق مستحضرات مقننة. وتعد الحلبة من آمن الأدوية لهذا الغرض، كما أنها بجانب تخفيضها لسكر الدم تخفض الكوليسترول وتهبط سرطان الكبد وتقوم أيضاً بإدرار الحليب لدى المرضعات.

الخطمي Marsh Mallow: نبات الخطمي عبارة عن عشب حولي يعرف علمياً باسم Althaea officinalis والجزء المستخدم من النبات لخفض سكر الدم هو الجذور، ويعود التأثير المخفض لسكر الدم إلى المواد الهلامية التي تتراوح نسبتها ما بين ٢٥ ـ ٣٥ ٪ والبكتين الذي يوجد بنسبة تتراوح ما بين ١ ـ ١٢٪، ولنبات الخطمي استعمالات كثيرة، حيث تستخدم الأزهار والأوراق بجانب الجذور كطاردة للبلغم ومهدئة ومدرة ومضادة للحصوة ومضادة للالتهابات وللقرحة المعدية والاثني عشر، ويوجد من الخطمي مستحضرات موجودة في الأسواق المحلية على هيئة كبسولات وأمزجة وصبغات وأكياس شاي.



الغار Bay Laurel: نبات الغار عبارة عن أشجار كبيرة معمرة تعرف علمياً باسم Laurus nobilis، والجزء المستخدم من النبات الأوراق والزيت الطيار. تحتوي الأوراق على زيت طيار بنسبة ٣ ٪، وأهم المركبات في هذا الزيت هي السينيول واللينالول والفابايئين. كما تحتوي على مواد هلامية ومواد عفصية ومواد راتنجية. لقد استخدمها اليونانيون والرومانيون كمادة طبية، وتستعمل أوراق الغار لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي العلوي ولعلاج الألم الناتج من الاضطرابات الحاصلة في القناة الهضمية. كما أن أوراق الغار تنشط الشهية وتزيد من إفراز العصارات الهضمية. ويقول الطبيب ريتشارد أندرسون إن أوراق الغار تعمل على مساعدة الجسم في أن يستخدم الأنسولين بطريقة أفضل، والجرعة المستخدمة هي ٥٠٠ مللجرام من مسحوق الأوراق " حوالي نصف ملعقة شاي " وقد درس تأثير الأوراق على حيوانات التجارب وأعطت نتائج جيدة.



جيمنيما Gymnema: هو نبات شجري معمر يعرف علمياً باسم Gymnem Sylvestre والجزء المستخدم منه هو الأوراق وأحياناً السيقان. الموطن الأصلي لهذا النبات الهند وإفريقيا ولكنه يزرع حالياً في معظم بلدان العالم. لقد استعمل الهنود هذا النبات من عدة قرون لعلاج الداء السكري، وفي السنوات الأخيرة

عملت عدة دراسات على حيوانات التجارب وعلى الإنسان وثبت فعالية أوراق هذا النبات لعلاج سكر الدم. وثبت أن أوراق هذا النبات تزيد من إفراز الأنسولين لدى المرضى المصابين بالنوع الأول أي المعتمدين على الأنسولين.

لقد وجد أن أوراق هذا النبات تحتوي على جلوكوزيدات تسمى جايمنيمين (Gymnemin). لقد تمت دراسة هذا النبات على الأشخاص المعتمدين على الأنسولين حيث جربت الأوراق على ٢٧ مريضاً بالسكر الذين يتعاطون الأنسولين لأنهم من النوع الأول، وقد أثبتت الدراسة أن الأوراق تقوم على تنشيط إنتاج الأنسولين من البنكرياس. لقد ثبت أيضاً أن هذا النبات يعد من الأدوية التي لم توجد له أضرار جانبية بالرغم من استعماله لمدة طويلة. وتوجد من هذا العقار مستحضرات مقننة على هيئة كبسولات. ويجب على مرضى السكر الذين يتعاطون الأنسولين عدم استخدام هذا النبات إلا بعد التنسيق مع الطبيب المختص.

الشاي الأسود Black tea:

الشاي نبات عشبي معمر الجزء المستخدم منه الأوراق الطرية الطازجة، والشاي الأسود يحضر من تلك الأوراق.



نباتات سعودية أصلية الموطن:

نظراً لما يتمتع به قسم العقاقير ومركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة ومركز البحوث في كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود من إمكانات متميزة سواء من حيث المختبرات العالية الجودة أو الكفاءات الأكاديمية المتميزة أو الأجهزة النادرة التي لا توجد في أي مؤسسة علمية أخرى داخل المملكة.

وفي ضوء هذه الإمكانات والأجهزة المتميزة قامت أبحاث متميزة على مختلف النباتات في المملكة سواء ما كان منها الدوائي أو السام أو العطري، وقد قام الدكتور جابر وزملاؤه بمسح شامل لجميع النباتات التي يعتقد أن لها تأثيراً كبيراً على سكر الدم فاستطاعوا تحديد عدد كبير من النباتات التي أعطت تأثيراً جيداً ضد هذا المرض ونشرت النتائج في مجلات علمية عالمية محكمة.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الدكتور جابر فصل مركب كيميائي جديد يعد الأول من نوعه ولم يسبق فصله من أي نبات آخر. ويعد هذا المركب إضافة جديدة لعلم الكيمياء، وأيضاً فإن هذا المركب له تأثير مخفض لسكر الدم، وقد سجلت براءة اختراع هذا المركب بالولايات المتحدة الأمريكية وقد أعطي اسم (Saudin)، ثم قامت إحدى الجامعات المشهورة بالولايات المتحدة الأمريكية بتشييد هذا المركب كيميائياً وتوصلوا إلى الصيغة النهائية له بعد عشر سنوات، ونشرت طريقة التشييد في أرقى المجلات الأمريكية. وقد نشر الدكتور جابر ثلاثة أبحاث في ثلاث مجلات علمية عالمية مختلفة. كما فصل من النبات نفسه ١٢ مركباً أحدها سمي ريكاردين وله مفعول المركب سعودين نفسه. وبما أن المركب سعودين قد أصبح مشيداً فنأمل من الله أن يستفاد منه في المستقبل القريب.

لقد أعطت النباتات السعودية وعددها ١٢ نباتاً نتائج متميزة ضد مرض السكر، ولكن نظراً لأن تأثيراتها الجانبية لم تكتمل دراستها فإننا لا نستطيع ذكر أسمائها خشية أن يساء استخدامها ولا سيما أن بعضاً منها يعد من النباتات السامة.

الكروم Chromium: إن هذا المعدن يعد من أهم المعادن لإنتاج الأنسولين من البنكرياس، ويعطى عادة لمرضى السكر من النوع الأول المعتمدين على الأنسولين، وهذا المعدن يوجد في التفاح ولحم البقر والخميرة والكبد والزبدة والدجاج والذرة والبيض والبطاطا الحلوة وقشور البصل والطماطم وكل الحبوب بأنواعها. ويسهم معدن الكروم في عملية أيض الجلوكوز، ويساعد في إنتاج الأنسولين وتنظيم سكر الدم، ويقلل من زيادة الأنسولين. كما يقوم بتخفيض نسبة الكوليسترول وتخفيض الوزن أيضاً ويزيد أنسجة، العضلات. كما يساعد على نقل الجلوكوز إلى الأنسجة وتوجد منه مستحضرات في الأسواق المحلية.

البرشومي "التين الشوكي" Nopal: نبات عشبي معمر أوراقه قرصية كبيرة متطاولة، عليها أشواك، له أزهار صفراء إلى برتقالية، ثماره كبيرة في حجم الكثمرة بيضاوية الشكل ولها طعم حلو. ينتشر هذا النبات في أغلب مناطق العالم، وتشتهر منطقة الطائف وأبها والمناطق الباردة في المملكة بأفضل أنواعه، وتعد ثماره من الفواكه المحببة والمفضلة في فصل الصيف. يعرف علمياً باسم Opuntia Ficus-indica.. والجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار والثمار.

لقد ثبت من الدراسات المخبرية أن أوراق التين الشوكي مخفضة لسكر الدم والكوليسترول وكذلك السمنة. وفي دراسة حديثة عملت على سيقان البرشومي

وجد أن المرضى المصابين بالسكر غير المعتمدين على الأنسولين الذين صاموا لمدة ١٢ ساعة عندما تناولوا خلاصة سيقان النبات انخفض السكر بشكل ملحوظ لديهم وارتفع معدل الأنسولين. وفي دراسة أخرى على الأوراق ثبت أنها تحسن من أداء الأنسولين، وقيل إن أوراق وسيقان التين الشوكي يمكن أن تكون ذات قوة كبيرة في علاج مرض السكر لغير المعتمدين على الأنسولين. ويوجد مستحضر من أوراق البرشومي يباع في الأسواق بشكل مقنن.

أويسة (عنبية جبلية) Bilberry: نبات عشبي معمر له أوراق صغيرة وثمار عنبية الشكل ذات لون أسود يعرف علمياً باسم Vaccinium myrtillus ويحتوي على حمض العفص وأحماض ثمرية وسكريات وجلوكوزيدات، وتحتوي الأوراق على أربوتين. لقد استخدم النبات من مدة طويلة في علاج السكر في الدم وخفضه وخاصة في حالات داء السكري المتأخر النشوء، كما أنه يزيد من إنتاج الأنسولين، ومن استعمالات النبات أنه عقار مقو مطهر مضاد للقيء مطهر للجهاز البولي. ويجب التنبه إلى أن هذا النبات يخفض السكر تخفيضاً جيداً، فعلى المصابين بداء السكري المحتاجين للأنسولين ألا يتناولوا هذا العشب في شكل منقوع دون استشارة الطبيب المختص أو المؤهل.



الحنظل Bitter Melon أو Bitter apple: الحنظل نبات عشبي زاحف معمر مواطنه الأصلية المناطق الصحراوية وبالأخص في المملكة العربية السعودية، والحنظل من النباتات الشديدة المرارة، وعادة يضرب به المثل فيقال (أمر من حنظل).. للحنظل أزهار صفراء وثمار تشبه في حجمها البرتقالة أو التفاحة ذات لون مخضر مخطط ببياض قبل النضج ثم تتحول إلى اللون الأصفر. والثمرة ملساء.. تحتوي على لب أسفنجي وهو الذي يعزى إليه التأثير المسهل القوي، ويعد الحنظل من أقوى المسهلات على الإطلاق، كما يحتوي على عدد كبير من البذور بين اللب الأسفنجي وتسمى بذور الحنظل "هبيد".. يستعمل من نبات الحنظل جميع أجزائه إلا أن المادة المستعملة في تخفيض سكر الدم هي البذور وبالأخص غلاف البذرة المعروفة "بالقصرة"، ويجب التخلص من مرارة الحنظل في البذور بغسلها عدة مرات بالماء والملح.



وصفة مركبة من أغلب الأدوية العشبية السابقة ومن معدن الكروم تسمى Blood sugar.

لقد قامت شركة أمريكية تدعى (Nature's Way) بتركيب وصفة طبيعية

تستخدم لعلاج السكر، وهي على هيئة كبسولات، وتضم هذه الوصفة ٤٢٠ ملجم من أوراق البرشومي، ٢٥٥ ملجم من أوراق الأويسة، ٢٦٠ ملجم من بذور الحلبة و١٥٠ ملجم من كل من ثمار الخيار الكوري وبذور الحنظل، و٧٥ ملجم من الخلاصة الجافة لنبات الجمنيا، ٦٦ ملجم من حمض الجمنيزيك المستخلص من الأوراق، كروم بولينكولينيت (Cromium polynicolinate) بمقدار ٢٠٠ ميكروجرام وفيتامين (أ) بمقدار ١٥٠٥ وحده.

ملاحظة مهمة: يجب عدم استخدام هذا الدواء من قبل المرأة الحامل وكذلك المرضع، وعدم استخدامه من قبل مرضى السكر إلا بعد التنسيق مع الطبيب المختص.

الموميا Mumya: الموميا عبارة عن خليط متجانس من إفرازات نباتية ومشتقات حيوانية ومعدنية تشبه في شكلها القار الصلب، ولكنها أحياناً تكون بنية إلى بنية سوداء أو سوداء، وتتكون الموميا عندما تسقط الأمطار حيث يجرفها المطر إلى المناطق المنخفضة، حيث تتجمع في حفر معينة، وعند جفاف الماء تكون هذه الحفر أو المنخفضات ممتلئة بمادة الموميا، حيث تجمع تحت رقابة معينة وتقطع إلى قطع وتصدر لمختلف أنحاء العالم. وتوجد الموميا في أماكن محددة من العالم مثل الهملايا ونيبال والتبت وبامير وإيران وكشمير وبعض المناطق الروسية.

للموميا عدة أسماء، حيث تعرف بالفارسية باسم إسفالتس وزفت البحيرة المنتنه وشلاجيت والزفت المعدني.

لقد استخدمت الموميا في الطب الهندي من آلاف السنين لعلاج كثير من الأمراض، ومن أهمها علاج الجروح والكسور، وكذلك علاج التهاب الشعب المزمن والربو ومنشطة جنسياً ومضادة للقرحة ومخفضة للسكر وضد الالتهابات، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الموميا تحتوي على مركبات كيميائية كثيرة من أهمها حمض الفوليك وحمض الهيوميك وتربينات ثلاثية وستيرولات وأحماض عضوية كربوكسيلية واللاجيك وحمض البنزويك وحمض الهيبوريك

وبنزوكومارين وراتنج وأحماض دهنية وأحماض أمينية ومن أهمها: الجلايسين والميثيونين والأسباراجين وحمض الجلوتاميك وحمض الأسبارتيك والتايروزين والفينايل الأنين.

ومن أهم الاستعمالات الحديثة للموميا استخدامها ضد مرض داء السكري، حيث يزيد من الأنسولين في مرضى السكر، كما يقوم بالمحافظة على موازنة نسبة سكر الدم، وتنشط الموميا جهاز المناعة، وهي مضادة للالتهابات، بالإضافة إلى عملها كمضادة لقرحة المعدة والاثني عشر تقوم على تحريك المعادن مثل الكالسيوم والفسفور والمغنسيوم إلى أنسجة العضلات والعظام، وتعد الموميا من أفضل الأدوية لمعالجة الجروح.

ومن المحاذير التي يجب اتباعها عدم زيادة الجرعة، حيث إن الموميا تحتوي على حمض الهيبوريك والكومارين اللذين يسببان سيولة الدم.

والجرعات المقترحة ٢٠٠ ملليجرام مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم لمدة ٢٥ إلى ٣٠ يوماً، ويمكن تكرار العلاج بعد أسبوع إلى أسبوعين من وقت التوقف عن العلاج.



مرض ويلسون

هو مرض وراثي نادر يصيب تقريباً واحداً من كل ٣٠,٠٠٠ شخص على مستوى العالم. وتكمن مشكلة هذا المرض في عدم قدرة الجسم على التمثيل الغذائي لعنصر النحاس الذي يترتب عليه تجمع كميات زائدة من النحاس في الكبد والمخ والكليتين وقرنية العينين.

وتتلخص مضاعفات المرضى في مشاكل عصبية وسلوكيات أشبه بمرض الجنون، وعند إهمال هذا المرض وعدم علاجه فإنه يؤدي إلى مشاكل في بعض أعضاء الجسم مثل تليف الكبد وتلف المخ وأخيراً يؤدي إلى الموت. والاكتشاف المبكر لمرض ويلسون وعلاجه يمكن أن يحد من الأعراض والمضاعفات، بل ربما تشفى الحالة تماماً.

أعراض مرض ويلسون:

تشمل أعراض مرض ويلسون القيء المصحوب بالدم وصعوبة في الكلام والبلع والمشي وسيلان اللعاب من الفم بغزارة وتضخماً في الطحال وفقداناً للشهية ويرقاناً، وعدم انتظام الحركة وتعباً ووهناً متزايداً، وتلفاً متزايداً في وظائف العقل وتدهوراً في الحالة النفسية تظهر على هيئة تغير في الشخصية وسلوك غريب وتقلصات ورعشان في العضلات وتيبس وتورم الجسم أو تجمع سوائل داخل البطن وفقدان للوزن. ومن علامات المرض الأولى التي يجب الانتباه لها هي ظهور حلقة غامقة اللون عند الحافة الخارجية لقرنية العين، يمكن اكتشافها بسهولة خلال الفحص العادي، وتعرف هذه الحلقة باسم حلقة كايزر فلايشر Kayser- Fleischerring

وفي مراحل المرض المتأخرة تنشأ عدة أعراض تعود إلى التهاب الكبد النشط المزمن أو تليف الكبد وفي توقف الحيض لدى المرأة وشعور بالأم في الصدر وخفقان بالقلب، وخفة في الرأس وقصر النفس مع أي مجهود وشحوب بالوجه والجسم، وبالرغم من أن مرض ويلسون مرض وراثي يولد به الإنسان، فإن أعراضه نادراً ما تحدث قبل سن السادسة، وفي أغلب الأحوال لا تظهر قبل البلوغ، وعلى الرغم من ذلك ومن أجل تجنب المضاعفات فإن الأمر يتطلب العلاج سواء أظهرت أعراض المرض أم لم تظهر. إن تشخيص المرض يعتمد على دراسة التاريخ المرضي للشخص ولعائلته، بالإضافة إلى اختبارات الدم لتعيين نسبة السيريولوبلازمن Ceruloplasmin وهو نحاس محمول على نوع من البروتين في الدم. والكشف عن وجود فقر الدم بالإضافة إلى اختبارات للبول للكشف عن مستويات مرتفعة منه. وقد يحتاج الأمر إلى أخذ عينة من الكبد Liver biopsy لمعرفة كمية النحاس في أنسجة الكبد وكوسيلة لتأكيد تشخيص المرض.

الأدوية الكيميائية والعشبية والمأكولات الغذائية المستخدمة في علاج مرض ويلسون:

من أهم المستحضرات الصيدلانية المستعملة في علاج مرض ويلسون ما يأتي:

مستحضر بنسيلامين مع الكبرمين Penicilamine, Cuprimine: هذا العلاج يقوم بإزالة النحاس من الجسم حيث يعمل على زيادة إفرازه في البول، ولكن لهذا العلاج سلبيات من أهمها: نقص فيتامين (ب) والحديد. وأحياناً يكون لدى بعض المرضى حساسية ضد البنسيلامين فيعطى في هذه الحالة دواء ترنتين سايبرين Trientine syprine كبديل، حيث إنه يقوم باستخلاص النحاس أيضاً وإخراجه من الجسم.

المستحضرات العشبية:

الهندباء البرية Chicory: سبق الحديث في موضع آخر عن هذا النبات الذي يستعمل منه كل الأجزاء وبالأخص الأوراق والأزهار والجذور، حيث يحتوي

الجذر على ٥٨٪ من مادة الأنيولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن، وتستعمل الهندباء البرية على نطاق واسع لعلاج مشاكل الكبد، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من الجذور أو الأوراق والأزهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

الكعيب Milk Thistle: يعرف أيضاً باسم الحرشف البري، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض، والجزء المستخدم من هذا النبات الأزهار والبذور، وتحتوي على ليغنانات الفلافون وأهمها مركب السيليمارين ومواد مرة وكذلك متعددات الأسيتلين. ويستعمل الكعيب على نطاق واسع في عدة أمراض من أهمها أمراض الكبد، ولذلك فهو يستعمل في علاج مرض ويلسون، حيث يقي الكبد وينبه إفراز الصفراء، كما أنه مضاد جيد للاكتئاب، ويقوم تأثيره على حماية الكبد من التلف، وقد استخدم كعلاج ناجح في ألمانيا لعلاج التهابات الكبد وتشمعه، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق البذور وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم بين الوجبات. كما يوجد مستحضر من الكعيب مقنن ومسجل في محلات الأغذية التكميلية وفي بعض الصيدليات.

البرسيم الحجازي Alfalfa: يعرف أيضاً باسم الفصفصة، وهو عشب معمر، الجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات الهوائية بما في ذلك البذور. يحتوي النبات على إيزوفلافونات وكومارينات وقلويدات وفيتامينات وبالأخص فيتامين ك وبورفرينات، وتعد الايزوفلافونات والكومارينات مولدة للأستروجين. يستعمل البرسيم الحجازي في علاج أمراض كثيرة ومنها علاج مرض ويلسون، حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق البذور وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في الصباح وعند النوم.

اللوبيليا المنتفخة Lobelia: تعرف أيضاً بالتبغ الهندي، وهي نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق رمحية الشكل وأزهار زرقاء باهتة

وثماره تشبه ثمرة الهيل ولكنها منفوخة. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، وتعرف علمياً باسم Lobelia inflata وتحتوي على قلويدات البيبيريدين، ومن أهم هذه القلويدات اللوبيلين، وهو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي لهذه العشبة، كما تحتوي على أحماض كربوكسيلية.

تستعمل اللوبيليا على نطاق واسع في العلاج، فهي منبهة للجهاز التنفسي ومضادة للتشنج وطاردة للبلغم وتحض على التقيؤ وتزيد التعرق. وقد جعل العشاب الأمريكي صومئيل طومسون عشبة اللوبيليا عماداً لنظام علاجه، وتعد اللوبيليا من الأعشاب الجيدة في علاج الربو، حيث تساعد على إرخاء عضلات الأنابيب القصبية الصغيرة ومن ثم فتح المجاري التنفسية وتنشيط إخراج البلغم، وتستخدم في مرض ويلسون على هيئة مغلي بحيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً، توجد مستحضرات مقننة من العشبة تباع في محلات الأغذية التكميلية، وكذلك يوجد مستحضر صيدلاني من اللوبيليا يباع في الصيدليات.

الدرقة skullcap: الدرقة نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم له ساق منتصبة كثيرة الأفرع وأزهار قرنفلية إلى زرقاء اللون، ويعرف علمياً باسم scutellaria iateriflora الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، والموطن الأصلي للنبات أمريكا الشمالية، تحتوي الدرقة على فلافونيدات وأهم مركبات سكوتلرين، وتحتوي على زيت طيار وكذلك إيريدويدات مرة وأهم مركب فيها كاتالبول وحمض العفص. تستخدم الدرقة كمضادة للالتهابات ولعلاج آلام الصدر ولتنبيه الحيض والحث على طرح المشيمة ومهدئة للأعصاب، وقد



استخدمت لعلاج الهستريا والصرع والاختلاجات فضلاً عن الأمراض العقلية الخطيرة مثل الفصام، وتستعمل الدرقة في مرض ويلسون كمقو عصبي وهي تساعد في دعم الجهاز العصبي وتغذيته، كما تهدئ الكروب والقلق، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم بين الوجبات.

الجوتوكولا Guto Kola: تعرف باسم قصعة الماء الهندية وسرة البحر الهندية، وهي نبتة زاحفة لها أوراق مروحية الشكل، والجزء المستخدم منها الأجزاء الهوائية، وتعرف علمياً باسم Centella asiatica والموطن الأصلية للنبات الهند وجنوبي الويات المتحدة الأمريكية، كما أنها تنبت في المناطق المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية، تحتوي النبتة على مواد صابونية ثلاثية التربين، ومن أهم مركبات هذه المجموعة اسياتيكوسيد وبراهموسيد وتانكونوسيد، كما تحتوي على قلويدات ومواد مرة (فيلارين). تستعمل كمقوية ومدرة معتدلة للبول؛ ولذلك تزيد من إخراج النحاس في مرض ويلسون، وهي تساعد على التركيز ومقوية للذاكرة، تؤخذ بمقدار ملء ملعقة من المسحوق وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم بين الوجبات.

الارقطيون Burduk: يعرف أيضاً باسم البلسكاء، وهو نبات ثنائي الحول ذو ساق يصل ارتفاعه إلى ١,٥ متر، ورؤوس أزهار محمرة وأوراقها معكوفة عادة إلى الداخل، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يعرف النبات علمياً باسم Arctium lappa الموطن الأصلي له أوروبا وآسيا، يحتوي النبات على جلوكوزيدات مرة أهمها ارقتيوبيكرين وفلافوفونيدات من أهمها الأرقتين كما يحتوي على حمض العفص، ومتعددات الأسيتلين، بالإضافة إلى الزيت الطيار وكذلك تربينات أحادية نصفية يحتوي كذلك على ٤٥٪ اينولين.

يستخدم الأرقطيون كمضاد حيوي، ويستخدم في طب الأعشاب الصيني

والغربي كعشبة مزيلة للسموم، ويستخدم كذلك في علاج مرض ويلسون حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع في ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.

المكملات الغذائية :

فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ٧٥ ملجم ثلاث مرات في اليوم، يحمي الكبد ويحتاجه الجسم للأداء الجيد للمخ.

فيتامين ب١ : يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم يومياً، حيث يساعد على منع تلف الجهاز العصبي المركزي، ويحمي ضد فقر الدم، ويمنع احتجاز السوائل بالجسم.

فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً، ويجب عدم أخذه مع الحديد ويعمل على منع تلف الخلايا.

الزنك: يؤخذ بمعدل ٧٥ ملجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة، ويعمل على تخفيض مستوى النحاس ويدعم جهاز المناعة. والزنك يوازن النحاس في الجسم.

الكالسيوم: يؤخذ بمعدل ١٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ ملجم يومياً، كذلك المغنسيوم بمعدل ٧٥٠ إلى ١٠٠٠ ملجم يومياً، وهذان المعدنان يعملان معاً لمنع تقلص العضلات.

ل- سيستين: يستعمل لتقليل امتصاص الجسم للنحاس.

توصيات يجب اتباعها من قبل مرضى مرض ويلسون وهي :

١- تناول الأناناس الطازج كثيراً وليس المعلب، فهو يحتوي على مادة البروميلين وهو أنزيم يساعد على التحكم في مسألة الورم والالتهاب.

٢- الإكثار من استعمال الثوم والبصل، فهما يحتويان على الكبريت الذي يخلص الجسم من النحاس.

٣- أبعد من أغذيتك الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من النحاس مثل البروكلي والشيكولاته والحبوب المزودة بالمعادن والعسل الأسود وفطر عش الغراب والمكسرات والكبد والمحار والأفوكاتو والفول والبقوليات الأخرى وصفار البيض والشوفان وفول الصويا.

٤- لا تستعمل الأواني المصنوعة من النحاس في الطهي وكذلك الأدوات النحاسية الأخرى.



النوم

النوم برهة من الراحة يفقد النائم في أثنائها إدراكه بما يحيط به، وهو ضرورة من ضرورات الحياة، ويختلف النوم عن الغيبوبة، في إمكانية إنهائه بسهوله، فعلى سبيل المثال يمكن إيقاظ شخص نائم أو حيوان نائم بفعل ضوضاء عالية أو ومضة ضوء ساطعة، ولا يتحقق ذلك مع الشخص المصاب بالغيبوبة، ولا بد أن يحصل كل البشر وأنواع كثيرة من الحيوانات على قدر معين من النوم يومياً وفق أوقات منتظمة.

ماذا يحدث للإنسان عند النوم؟

عندما ينام الإنسان تتضاءل جميع أنشطته وترتخي عضلاته، وتتباطأ ضربات قلبه، وينخفض معدل تنفسه، ويصبح الشخص كلما تعمق في نومه أقل إدراكاً لكل ما يدور حوله، والشخص النائم يغير موضع جسمه بالكامل حوالي اثنتي عشرة مرة على الأقل، خلال مدة تستغرق ثماني ساعات، ويتحرك الرأس أو الأذرع أو السيقان بعدد أكبر من المرات، ويقوم العلماء بدراسة النوم باستخدام جهاز يعرف باسم "مخطاط كهربائية الدماغ" أو "رسام المخ الكهربائي"، حيث يطلق الدماغ موجات كهربائية سواء أكان الشخص مستيقظاً أو نائماً، ويقوم جهاز مخطاط كهربائية الدماغ بقياس وتسجيل هذه الموجات، ويطلق الشخص المستيقظ المسترخي حوالي عشر موجات قصيرة في الثانية.

ومع انغماس الشخص في نوم عميق يطلق الدماغ موجات أبطأ، إلا أنها أوسع. وتنطلق موجات بصور أبطأ وأوسع في أثناء الساعتين أو الثلاث ساعات الأولى من

وقت النوم، وفي أثناء النوم ذي الموجة البطيئة يتباطأ النشاط العقلي إلا أنه لا يتوقف، والأشخاص الذين يتم إيقاضهم من النوم ذي الموجة البطيئة عادة ما يتذكرون أفكاراً غير واضحة، راودتهم خلال نومهم. وتحدث الموجات السريعة القصيرة الشبيهة بتلك التي تحدث للشخص في أثناء يقظته على فترات أثناء النوم، وفي أثناء تلك الفترات التي تتسم بنشاط موجي سريع للدماغ تتحرك أعين النائم بسرعة كما لو أنه يقوم بمراقبة أحداث الحلم أمامه، والنائم الذي يتم إيقاضه في أثناء هذه الفترة، قد يعيد الحلم إلى الذاكرة ويتذكر تفاصيله. ويطلق على النوم في أثناء هذه الفترة اسم "النوم ذي حركة العين السريعة"، وتتضمن فترة النوم البالغة ثماني ساعات ما بين ثلاث وخمس فترات من النوم الحالم. وتستغرق فترات النوم الحالم ما بين ٥ إلى ٣٠ دقيقة لكل منها، وتحدث في المدة ما بين ٩٠ إلى ١٠٠ دقيقة. وتستغرق فترات الحلم مدداً أطول من فترات الحلم السابقة لها.

ما هي أنماط النوم البشري؟

تختلف مدة النوم الضرورية لصحة الإنسان من شخص إلى آخر، وهي عادة طويلة في حالة المواليد تبلغ حوالي ٢٠ ساعة كل يوم، أما الأطفال بين سن ١ إلى ٤ سنوات فيحتاجون إلى ١٢ ساعة، أما الأطفال ما بين ٤ إلى ١٢ سنة فتكفيهم ١٠ ساعات، ويحتاج المراهقون ما بين ٨ إلى ١٠ ساعات نوم، أما البالغ ما بين ١٦ إلى ١٩ سنة فيحتاج إلى ٨ ساعات في المتوسط، أما المرضى والمتعبون فيحتاجون إلى زيادة ساعات النوم، وقد يحتاج بعض البالغين إلى عدد أقل من الساعات قد تصل إلى ٦ ساعات من النوم ليلاً، وربما تقل عن هذا، في حين أن بعضهم الآخر قد يحتاج إلى ٩ ساعات، وربما تزيد عن هذا، ويميل معظم الناس إلى الحاجة لقدر أقل من النوم كلما تقدم بهم العمر، فالشخص الذي كان ينام لمدة ثماني ساعات عندما كان في الثلاثين من عمره قد يحتاج إلى سبع ساعات عندما يبلغ الستين.

ما الذي يحدث دون النوم؟

يفقد الأشخاص المحرومون من النوم طاقتهم ويصبحون سريعي الانفعال،

وبعد مضي يومين دون نوم يجد الشخص أن التركيز لمدة طويلة يصبح أمراً صعباً. وقد يستطيع المرء بالعزم والتصميم المطلق تأدية أعماله بشكل جيد، لمدد قصيرة، إلا أنه يصبح من السهل تشتيت ذهنه، فيرتكب الكثير من الأخطاء، خاصة في المهام الروتينية، بل ويفوت عليه الانتباه أحياناً. ويمر كل شخص محروم من النوم بفترات من النعاس الوقتي لثوان قليلة أو لمدة أطول، وقد يغط الشخص في نوم تام إلا إذا حافظ على نشاطه بصفة مستمرة. أما الأشخاص الذين يستمرون بلا نوم مدة تزيد على ثلاثة أيام، فإنهم يجدون صعوبة كبيرة في التفكير والرؤية والسماع بوضوح، ويعاني بعضهم من فترات هلوسة يشاهدون أثناءها أشياء لا وجود لها في الواقع، ويخلطون أيضاً بين أحلام اليقظة والحياة الحقيقية، ويفقدون القدرة على تتبع أفكارهم في أثناء الحديث مع شخص ما.

وهناك بعض البشر تمكنوا من الحياة دون نوم لمدة أحد عشر يوماً متواصلة، إلا أن هؤلاء يفقدون الصلة بالواقع، فعلى سبيل المثال قد يعتقدون أن الطبيب ليس سوى حانوتي جاء ليدفنهم أو أن الطعام الذي يتناولونه قد سمم لهم.

ما هو الأرق؟

هو عدم القدرة على النوم بشكل طبيعي، وفي الأغلب يتحدث عنه الناس من غير أهل الطب على أنه مرض بحد ذاته، إلا أن الأطباء يعرفون أن الأرق عرض علامة على المرض يمكن أن ينتج عن علة ما من جملة عدد من العلل، فقد يتسبب الألم أو الضيق الناجم عن مرض جسدي في اضطراب النوم. وكذلك يمكن للقهوة أو المنبهات الأخرى للجهاز العصبي المركزي أن تسبب الأرق. ويمكن لبعض العقاقير أن تؤثر في الدماغ بطريقة تؤدي إلى عدم النوم. وكذلك يمكن أن تؤدي إلى الأرق بعض اضطرابات النوم الخطيرة مثل انقطاع النفس. يضاف إلى ذلك أن الأرق يمكن أن ينتج عن عوامل نفسية، وغالباً ما يكون عائداً بوضوح إلى مخاوف وهموم واعية، كما يحدث مثلاً حين تتسبب الأحلام المرعبة في اضطراب النوم. وكل إنسان عرضة بين حين وآخر لأرق من هذا النوع، وكذلك

قد يكون الأرق عرضاً لمرض عقلي من النوع الخفيف أو الحياد. وربما نتج عدم النوم عن اضطراب في الروتين (الرتابة) اليومي للإنسان الذي يشخصه ذاتياً بأنه أرق. وبعض الناس يدعون أنهم غير قادرين على النوم في حين أنهم في الواقع ينامون فترات قصيرة دون أن يعلموا بذلك، إن نوبات الأرق القصيرة أو العارضة ليست مؤذية. أما الهجمات الممتدة أو المتكررة فيمكن أن تنال من بعض الأجهزة والوظائف في الجسم، وتعالج حالات عديدة من الأرق باستعمال بعض الطرق التقليدية في الاسترخاء مثل أخذ حمام دافئ أو تناول الحليب الساخن قبل وقت النوم. وقد تتطلب الحالات الأشد خطورة تناول مسكنات أو عقاقير مهدئة، ولكن ينبغي أن تؤخذ هذه الأدوية لمدد قصيرة فقط حتى لا يؤدي تناولها المستمر لمدة طويلة إلى الإدمان.

الشخير

وماذا عن الشخير خلال النوم؟

الشخير هو صوت أجش متقطع في أثناء النوم، ويكاد كل شخص يشخر من وقت لآخر، إلا أن الرجال عادة ما يشخرون أكثر من النساء والأطفال، وعادة ما يحدث الشخير عندما يتنفس النائم من خلال الفم، فيقوم الهواء المندفع عبر الفم، بذبذبة الحنك الرخو وهو نسيج رخو في سقف الفم بالقرب من الحلق، وهذا التذبذب هو الذي يحدث الصوت، فمع ذبذبة الحنك الرخو تتذبذب أيضاً الشفاه، وغيرها من أنسجة الفم والخدود والأنف، وهذا يجعل الشخير أعلى صوتاً. ويحدث الشخير العالي بشكل عام عندما ينام الشخص على ظهره، مما يجعل اللسان والحنك الرخو يعوقان منافذ الهواء بشكل أكبر. ومنذ مئة عام قام الأطباء بإزالة اللهاة، وهي لُسين من النسيج الرخو يتدلى من سقف الفم بالقرب من الحلق، وبإمكان الإزالة الجراحية للهاة واللوزتين والحنك الرخو أن تقلل من الشخير عند بعض الناس إذا اقتضت الضرورة ذلك وأقرها الطبيب.

الكابوس

وماذا عن الكابوس خلال النوم؟

الكابوس حلم مخيف أو حالة شبيهة بالحلم توقظ النائم، وبعد الاستيقاظ من أغلب الكوابيس، يستطيع النائم أن يتذكر الحلم الذي أخافه. وهناك نوع آخر من أحداث النوم المخيفة تدعى الرعب الليلي، تنشأ دون حلم حقيقي. ويستيقظ النائم خائفاً في بداية الليل عادة، مع إحساس بضغط على الصدر، ويحدث الرعب الليلي خلال الساعات الأولى من النوم، بينما تحدث الكوابيس الحقيقية فيما بعد خلال النوم الحالم، ويمكن أن تحدث خلال فترات التوتر الشديد. وقد تعرض لها العديد من الجنود في أثناء القتال، ويتعرض الأطفال بين سن الثانية والسادسة لبعض الكوابيس، وتبدو بعض الكوابيس حقيقية للغاية بالنسبة للأطفال حتى بعد الاستيقاظ، ولا يتعرض لها أغلب البالغين لدى الأطفال الكبار أو البالغين مما قد يشير إلى متاعب عضوية أو عاطفية.

هل هناك حاجة للنوم؟

النوم يعيد الطاقة للجسم وبالأخص للدماغ والجهاز العصبي ويحتاج الناس للنوم ذي الموجة البطيئة، وللنوم الحالم، والنوم الزائد من أحد النوعين لا يعوض أحدهما عن نقص الآخر، وقد يساعد النوم ذو الموجة البطيئة بوجه خاص، على بناء البروتين واستعادة تحكم الدماغ والجهاز العصبي في العضلات والغدد وأجهزة الجسم الأخرى، وقد يكون للنوم الحالم أهميته بشكل خاص في الحفاظ على أوجه النشاط العقلي مثل التعلم والتعقل والتكيف العاطفي.

ومازال العلماء يبحثون عن إجابة عن أسئلة كثيرة عن الحاجة إلى النوم، فهم يعرفون على سبيل المثال لماذا لا يستطيع البشر الراحة لمجرد الراحة، كما تفعل الحشرات. كما أنهم لم يكتشفوا على وجه الدقة كيف يمكن للنوم أن يعيد الحيوية إلى الجسم.

ويؤكد أطباء وأساتذة الطب النفسي أن النوم هو أصل من أصول الحياة

البشرية، بحيث لا يكون البشر بشراً إلا بالنوم، بمعنى أن من بين التعريفات التي تطلق على الكيان البشري هو أن الإنسان هو الكائن الذي ينام ويستيقظ بطريقة منتظمة وبتبادل متكامل. والإنسان يقضي حوالي ثلث عمره في النوم، وبالتالي يجب أن نتنبه إلى هذا الجانب من حياتنا وربما بنفس القدر الذي نتنبه فيه إلى ما يجري في أثناء اليقظة.

هل تنام جميع أعضاء جسم الانسان؟

إن جميع أعضاء الجسم تأخذ قسطاً من الراحة خلال النوم، إلا أن القلب هو العضو الوحيد الذي لا ينام، وإلا فارق الإنسان الحياة، كما أن هناك بعض الغدد التي تفرز إفرازات داخلية هي أيضاً لا تنام، وما يحدث هو أن القلب يبطئ من حركته بحيث تقل نبضاته وقوة ضخه للدم، كما يهبط الضغط (ضغط الدم)، والسبب في هذا أن القلب خلال النوم يأخذ قسطاً من الراحة، لكنها راحة نسبية، وطبيعي جداً أن تقل نبضاته، وقد يصل معدلها إلى ٦٠ أو حتى ٥٠ نبضة في الدقيقة. ويرجع ذلك إلى انعدام الحركة والنشاط والتفكير خلال النوم، لأن أجهزة الجسم تكون في حالة راحة؛ ولذلك فإن احتياجها للدم والغذاء يكون أقل.

هل هناك أدوية عشبية تؤدي إلى نوم عميق وهادئ؟

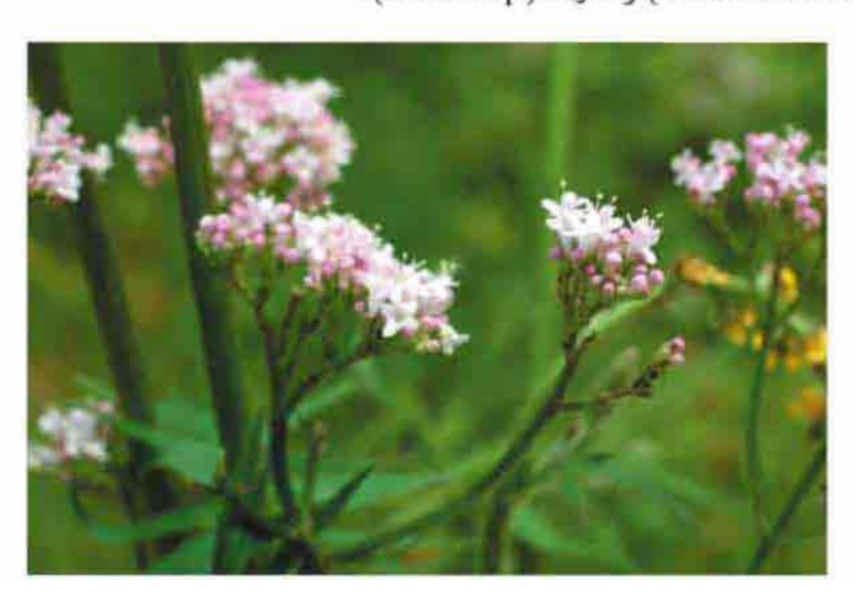
الفراسيون الأسود Black Horehound: وهو نبات عشبي معمر ذو رائحة قوية، يصل ارتفاعه إلى حوالي متر. أوراقه متقابلة بيضاوية مسننة وأزهاره قرنفلية اللون في مجاميع عند قواعد الأوراق. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه عدا الجذور. يحتوي الفراسيون الأسود على الديتربينوبيدات (Darrubiin)، يستعمل الفراسيون الأسود على هيئة مغلي حيث يؤخذ حوالي ٢جرام من مسحوق الأوراق في كوب ثم يصب عليها الماء المغلي ويقلب ويحلى بالعسل ويترك لمدة ٥- ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل فنجان واحد في اليوم؛ وذلك عند النوم ليلاً لأنه يجلب النوم.



لسان الحمل الكبير Plantago: لقد تحدثنا في مواضع سابقة عن لسان الحمل السناني الكبير المعروف علمياً باسم Plantago Psyllium الذي يحتوي على مواد هلامية وزيت ثابت وأحماض دهنية ونشاء. وتستعمل أوراق النبات لجلب النوم وذلك باستعمال ملء ملعقة من مسحوق الأوراق توضع في كوب ومملوء بالماء المغلي ويحلى بالعسل ويقلب جيداً ويترك مغطى لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب واحد عند الخلود إلى النوم ليلاً فقط وليس في أي وقت آخر.

الناردين المخزني Valerian: وقد تحدثنا عنه في مواضع سابقة والجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على زيت طيار وقلويدات. ويستعمل لجلب النوم، حيث تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويحرك ثم يغطى ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يشرب عند الخلود إلى النوم. كما يوجد منه مستحضر جاهز يباع لدى محلات الأغذية التكميلية.

خلطة مكونة من الناردين المخزني Valerian مع زهرة الآلام الحمراء (Passinflower) والدرقة (Dkullcap).



وزهرة الآلام الحمراء عبارة عن نبات يتسلق يشبه العنب، يعرف علمياً باسم Passiflora incarnata والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء عدا الجذور. وتحتوي فلافونيدات وجلاكوزيدات وقلويدات الأندول وهي من المواد المضادة للتشنج والمهدئة.

الدرقة: وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٦٠سم، وتعرف باسم "الدرقة جانبية الزهر"، وعلمياً باسم Scutellaria lakeriflora والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء عدا الجذور. تحتوي على فلافونيدات وزيت طيار وحمض التنيك.



وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة شاي وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويحرك جيداً ثم يترك لمدة عشر دقائق وهو مغطى، ثم يشرب فقط عند النوم؛ وذلك مرة واحدة في اليوم.

الترنجات Lemon Balm: وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر ذو أزهار صغيرة بيضاء اللون. ويعرف النبات علمياً باسم Melissa Officinalis ويحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وتربينات ثلاثية

وفينولات متعددة وحمض العفص. وهو مضاد للتشنج وقوة للأعصاب ويزيد التعرق ويهدئ ويستعمل لجلب النوم وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ووضعه في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مغطى لمدة عشر دقائق، ثم يشرب مرة واحدة عند النوم فقط. وتعد الترنجات من الأدوية المقرة في دستور الدواء الألماني.



الضرم Lavander: والضرم أو اللافاندر من النباتات المسجلة في دستور الدواء الألماني، وهو نبات عشبي معمر ذو أوراق صغيرة متطاولة وأزهار بنفسجية اللون على شكل سنابل، وتستعمل بعض المستشفيات الإنجليزية زيت اللافاندر لجلب النوم، ويستخدم اللافاندر لجلب النوم وذلك بأخذ مقدار ملعقة شاي من مسحوق النبات وغمره في ملء كوب ماء مغلي وتركه لمدة عشر دقائق، ثم يشرب عند النوم مرة واحدة في الليل؛ كما يمكن استعمال زيت اللافاندر؛ وذلك بوضع قطرات منه في المغطس الدافئ والاستحمام فيه قبل النوم، أو رش بضع قطرات من الزيت على الفراش قبل النوم.

حشيشة الهر Catnip: وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد، أوراقها قلبية الشكل وأزهارها بيضاء منقطة بلون أرجواني. تعرف علمياً باسم Nepeta catatria الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء عدا الجذور. تحتوي على زيت طيار وحمض العفص وأيضاً ايريدويدات. وللنبات تأثير مهدئ ومنوم، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة



شاي من مسحوق النبات وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب قبل الذهاب إلى النوم بخمسة وأربعين دقيقة.



حشيشة الدينار Hops: وتعرف حشيشة الدينار باسم الجنجل، وهي نبتة معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار وهو من النباتات التي استخدمت لعلاج الأرق منذ أكثر من ألف سنة، وأصبح النبات من ذلك الوقت مشهوراً ويعرف علمياً باسم Hamulus lapulus ويحتوي على مواد مرة وزيت طيار وفلافونيدات وحمض العفص ومواد مولدة للأستروجين وإسباراجين. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة شاي من مخاريط النبات (الأزهار المؤنثة) وتغمر في ملء كوب ماء

واحدة قبل النوم بنصف ساعة.

العسل Honey: يؤخذ ملء ملعقة أكل من العسل ال... بيعي ويخلط مع نصف كوب ماء دافئ ويضاف له نصف كوب من مزيج من ... صير البرتقال الطازج والليمون، ثم يمزج جيداً ويشرب قبل النوم.

لحم الديك الرومي Turkey meet: إن لحم الديك الرومي مشهور باحتوائه على مادة التريبتوفان (Tryptophan) الذي يعد من المواد المساعدة على النوم؛ ولكي تحصل على نوم هادئ كل من اللحم ... ديك الرومي قبل النوم بنصف ساعة.

الخس Lettuce: من منا لا يعرف الخس، وهو من ... خص الخضار الورقية والإنجليز والإيرلنديون يعدونه الوصفة المفضلة للنوم. يقول الطبيب الإغريقي المشهور جالين: إن الخس يشفي من الأرق عند الأكل ... ه كثيراً في المساء حيث يجلب النوم. ويمكن عمل شاي من الخس حيث يقطع ... الخس إلى قطع صغيرة

ثم يغلى مع ملء كوب ماء لمدة خمس دقائق، ثم يبرد ويشرب قبل النوم بنصف ساعة.

الزنك Zinc: يسبب نقص الزنك في جسم الإنسان عدم النوم، ويمكن تناول ما مقداره ١٢ ملجم مرة واحدة في اليوم من الزنك الموجود في محلات الأغذية التكميلية، ويمكن استخدام بعض المواد الغنية بالزنك مثل السمك والبرتقال والزبيب والتين الجاف ودبس السكر.

الكالسيوم Calcium: لقد وجد أن نقص الكالسيوم في جسم الإنسان يسبب الأرق؛ ولذلك فإن البالغين من الرجال والنساء يحتاجون إلى ٨٠٠ ملجم يومياً من الكالسيوم والحوامل والمرضعات يحتجن إلى ١٢٠٠ ملجم يومياً. ويمكن الإكثار من المواد التي يوجد فيها الكالسيوم مثل الألبان ومنتجات الألبان والبامية والساردين وفول الصويا والسبانخ واليوغرت.



اليانسون Anise: الروس والألمان يعدون اليانسون المخلوط مع العسل في ملء كوب حليب دافئ من الوصفات الجيدة لجلب النوم، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق اليانسون وتضاف إلى ملء كوب حليب دافئ، ثم تضاف ملء ملعقة عسل وتمزج جيداً ويشرب قبل النوم.



الملاريا

مرض طفيلي خطير ينتشر في جميع المناطق المدارية وكذلك شبه المدارية، وتسميه بعض المناطق بالبرداء أو الثلث، حيث إن الحمى تأتي كل ثالث يوم في بعض الطفيليات، وتسبب الملاريا كائنات مجهرية تسمى "المتصورات". تنتقل للإنسان بواسطة أُنثى البعوض المعروفة باسم "الانوفليس". وعندما يصاب الإنسان بطفيلي الملاريا فإنه يعاني من نوبات من القشعريرة أو الرجفة والحمى.

وتقول الإحصاءات إنه يموت سنوياً من الناس ما بين مليونين إلى ثلاثة ملايين. توجد أربعة أنواع من الملاريا، كل منها يسببه نوع مختلف من المتصورات. وجميع الأنواع الأربعة من الأوليات (كائنات مجهرية) المسببة للملاريا وهي: المتصورة المنجلية، والمتصورة النشيطة، والمتصورة البيضوية، والمتصورة الوبائية.

أعراض الملاريا:

تسبب جميع أنواع المتصورات قشعريرة دورية تصحبها حمى قد تصل درجة حرارة جسم المصاب فيها إلى أكثر من٤١م. وتسبب المتصورة المنجلية النشيطة والمتصورة البيضوية نوبات من القشعريرة والحمى تظهر على المصاب كل ٤٨ ساعة بالتقريب. أما في حالة الإصابة بالمتصورة الوبائية فإن القشعريرة والحمى تتكرران كل ٧٢ ساعة أي ثالث يوم؛ ولذا سمي هذا النوع من الإصابة "بالثلث" وكان هذا النوع منتشر في منطقة جازان.

تستمر نوبة القشعريرة والحمى لمدة ساعتين وربما أكثر ويصاحبها ذلك عادة صداع وألم في العضلات وغثيان وبعد كل نوبة يصاب المريض يعرق، مما يسبب انخفاضاً في درجة حرارة الجسم إلى المعدل الطبيعي. وعادة فإن المريض يشعر بالتحسن بين كل نوبة وأخرى ولكنه يصاب بالضعف وفقر الدم. إن أخطر أنواع الملاريا هو الذي تسببه المتصورة المنجلية، حيث يزداد المريض ضعفاً مع كل نوبة من القشعريرة والحمى، وكثير من المرضى الذين لا تتوفر لديهم وسائل العلاج يموتون. أما في حالة المتصورة النشيطة والمتصورة البيضوية والمتصورة الوبائية فإن نوبات القشعريرة والحمى تخف في كل مرة وأخيراً تتوقف حتى دون علاج. غير أنه في حالتي المتصورة البيضوية والنشيطة فقد تعود الأعراض إلى الظهور مرة ثانية بعد مدة طويلة من تماثل المريض للشفاء ظاهرياً.

كيفية انتشار مرض الملاريا :

هناك دورة لحياة المتصورة تتكون من ثلاث مراحل أساسية. تتم المرحلة الأولى داخل جسم بعوضة الانوفليس، بينما تتم المرحلتان الثانية والثالثة في جسم الإنسان، وتبدأ المرحلة الأولى عندما تلسع البعوضة شخصاً مصاباً بالملاريا، حيث تدخل المتصورة جسم البعوضة من خلال مصها لدم الشخص المصاب، حيث تتكاثر في خلايا جدار المعدة ثم تأخذ الصغار طريقها إلى لعاب البعوضة. تبدأ المرحلة الثانية بعد أن تلسع البعوضة شخصاً آخر غير مصاب، فتخرج المتصورات مع لعاب البعوضة وتدخل دم ذلك الشخص، وتنتقل المتصورات إلى كبده، حيث تتكاثر وتكون كتلاً من الطفيليات. وبعد حضانة عدة أيام تنفجر هذه الكتل الطفيلية وتطلق متصورات جديدة.

وفي المرحلة الثالثة تهاجم كل متصورة إحدى خلايا الدم الحمراء، حيث تتكاثر مرة أخرى داخل الخلايا، وأخيراً تنفجر خلايا الدم الحمراء المصابة وتطلق أعداداً كبيرة من المتصورات، وهذه بدورها تهاجم مزيداً ومزيداً من خلايا الدم الحمراء، وتستمر هذه الدورة المشتملة على الغزو ثم التكاثر، ثم تنفجر خلايا الدم الحمراء مسببة النوبات الدورية من القشعريرة والحمى التي تتميز بها

الملاريا دون غيرها. وتحدث النوبات في كل مرة تنفجر فيها خلايا الدم الحمراء. وتنمو بعض المتصورات في دم الإنسان وتتكاثر في جسم البعوضة، وهذه تدخل جسم البعوضة عندما تلسع البعوضة شخصاً مصاباً ثم تبدأ حياتها مرة أخرى.

كيفية تشخيص الملاريا:

تشخص الملاريا من خلال التعرف على المتصورات في عينة من الدم الخاص بالمريض.

وسائل العلاج والوقاية من الملاريا: هناك عدة وسائل لعلاج الملاريا وهي إما العلاج بالأدوية المشيدة المضادة للملاريا مثل الكلوركوين، ولكن بعض أنواع المتصورات المنجلية تقاوم هذا العلاج مما حدا بالعلماء إلى تطوير أدوية جديدة للتغلب على هذه المشكلة، وهناك أدوية عشبية لعلاج هذا المرض ومن هذه الأدوية الآتي:

الكينا Cinchona: الكينا شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥ متراً لها لحاء محمر وأوراق كبيرة يبلغ طولها حوالي ٥٠ سم، والموطن الأصلي لنبات الكينا المناطق الجبلية المدارية في أمريكا الجنوبية وخاصة البيرو، وتزرع حالياً في الهند وجاوه وبعض البلاد الإفريقية. ويجب أن نفرق بين هذا النبات وبين النبات الذي يزرع في السعودية تحت اسم الكينا أو الكافور، حيث لا توجد أي علاقة بين النباتين. والجزء المستخدم من النبات هو القشور. يعرف النبات علمياً باسم Cinchona officinalis تحتوي الكينا على قلويدات كوينوليه، وأهم قلويدات هذه المجموعة الكينين والكينيدين ومجموعة أخرى من القلويدات تسمى قلويدات الأندول، ومن أهم مركباتها سيكونامين، كما تحتوي على جليكوزيدات ثلاثية التربين مرة وحمض العفص وحمض الكينين. ومن أهم استعمالات قشور الكينا أنها مضادة للملاريا، ويوجد منها علاج على هيئة مستحضر يسمى ريزوكين، كما أنها مضادة للتشنج ومضادة للجراثيم وقابضة وتخفض الحمى ومقوية وفاتحة للشهية، وقد استخدم مركب الكينين كعلاج للملاريا بديلاً للمستحضر الكيميائي كلوروكين.

الشيح الصيني Chinese worm wood: الشيح الصيني نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر. أوراقه خضراء ريشية مغطاة بشعيرات دقيقة يعرف علمياً باسم Artemisia annua والجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء. الموطن الأصلي للنبات الصين واليابان وكوريا وروسيا، ويزرع على نطاق واسع في شرق الصين. وتوجد عدة أنواع منه. يحتوي الشيح الصيني على زيت طيار وأهم مركباته البروتامين، وبيتابوربونين. كما يحتوي على لاكتون تربين أحادي نصفي ارتيميسينين، كما يحتوي على فيتامين (أ)، يستخدم نبات الشيح الصيني على نطاق واسع لعلاج الملاريا ومخفض للحمى ومضاد حيوي جيد، ويعد مركب الارتيميسينين هو المركب المسؤول عن علاج الملاريا وخاصة بعد الدراسات الإكلينيكية التي تمت على هذا المركب، حيث ثبت فعاليته بنسبة ٩٠٪ وأنه أكثر نجاحاً من علاج الكلوروكين.

كيراتا Chiretta: وهو عشب حولي يصل ارتفاعه إلى متر، له أوراق ناعمة، وأزهار خضراء باهتة مشوبة بالأرجواني يعرف علمياً باسم Swertia chirata. الموطن الاصلي لهذا النبات شمالي الهند والنيبال، وينمو برياً في جميع أنحاء تلك البلدان وعلى ارتفاعات شاهقة. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه الهوائية. يحتوي النبات على زانثونات واريدوييدات وأهم مركباتها الأماروجنتين، وقلويدات وفلافونيدات. يستعمل النبات على نطاق واسع لعلاج الملاريا، حيث أثبتت الدراسات أن مركبات الزانثونات مضادة للملاريا وتحمي أيضاً من السل. كما أن هذا النبات من النباتات الواقية للكبد، ويستعمل النبات كمادة مرة مقوية وتنبه الشهية وتخفف آلام المعدة كما تخفض درجة الحرارة الناتجة من الحمى.

الكرفس Celery: نبات ثنائي الحول له ساق محززة ومضلعة وأوراق لماعة وأزهاره صغيرة. يصل ارتفاع النبات الى ٥٠سم. يعرف الكرفس علمياً باسم celery gravelolens والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك زيت البذور. الموطن الأصلي له، أوروبا بشكل عام.



المكونات الكيميائية لنبات الكرفس: يحتوي على زيت سيلنين، كما يحتوي على كومارينات وفورانوكومارينات (بيرغابتين) وكذلك فلافونيدات (ابنين). استخدم الكرفس من مدة طويلة كعلاج وكخضار مشهورة، وأهم تأثيراته مضاد للروماتيزم ومضاد للتشنج وخافض للحمى، ومدر للبول، وخافض لضغط الدم وطارد للريح. وقد أثبتت الدراسات التي أجريت في ألمانيا أن للزيت الطيار تأثيراً مهدئاً على الجهاز العصبي المركزي. وطريقة استعمال الكرفس لعلاج الملاريا هو أخذ مقدار كاف من الأوراق وعصرها، ويشرب منه مقدار فنجان قهوة ٥٠سم وذلك ٣ ثلاث مرات كل يوم، قبل موعد النوبة المعروفة بثلاثة أيام، ويستمر المريض في شرب العصير ثلاثة أيام أخرى بعد انتهاء النوبة وزوال الحرارة.

الليمون الحامض الناضج Lemon: الكل يعرف الليمون وسبق الحديث عنه بالتفصيل في موضع آخر. ولكونه يحتوي على فيتامينات ومعادن وأحماض، وهذه المواد معروفة في مكافحة الأمراض، ولعلاج الملاريا بالليمون يتناول المصاب في اليوم الأول نصف ليمونة حامضة، وفي اليوم الثاني ليمونة كاملة، وفي اليوم الثالث ليمونة ونصف وهكذا ثم بعد ذلك يخفض الكمية كما بدأها أول مرة.

الوقاية من الملاريا:

- يجب على الأشخاص الذين يخططون للسفر إلى مناطق موبوءة بالملاريا أن يطلبوا من الطبيب صرف علاج يمكنهم تناوله قبل السفر وفي أثناء إقامتهم في تلك الأماكن، وكذلك بعد عودتهم لكي يتفادوا الإصابة بالمرض.

- يجب مكافحة البعوض في المناطق التي يوجد فيها ذلك النوع الناقل للملاريا؛ وذلك عن طريق الرش بالمبيدات وردم المستنقعات التي يتكاثر فيها البعوض.

- يجب استخدام الناموسيات في الأماكن التي يتكاثر فيها البعوض، كما توضع على شبابيك المنازل ستائر من السلك لمنع دخول الحشرات إلى المنزل.

وفي عام ١٩٩٣م منحت منظمة الصحة العالمية البراءة القانونية لاستخدام لقاح يساعد على استئصال الملاريا، وكان قد طور هذا اللقاح العالم الكولومبي/ مانويل باتارويو.



النحافة

النحافة هي نقص الوزن عن المعدل الطبيعي قليلاً أو كثيراً، فإذا كان الشخص متمتعاً بصحة جيدة وحيوية ونشاط فلا خوف عليه. وقد قال أحد الأطباء الإنجليز المشهورين عن الطفل النحيف إنه إذا كان نشيطاً ومتحركاً وحيوياً فإنه لا خوف عليه، وهذه الفئة من الناس هم الذين يعمرون بالرغم من أن أكلهم قليل، وتعد ظاهرة النحافة عند هؤلاء الناس ظاهرة طبيعية. أما إذا كان خاملاً بليداً مريضاً فإنه في مثل هذه الحالة لا بد من عرضه على طبيب؛ لأنه لا بد من وجود سبب مرضي أدى إلى حدوث النحافة.

ولمعرفة فيما إذا كان الشخص نحيفاً وبالأخص بالنسبة لليافعين والشباب والبالغين وكبار السن، فإن هناك قاعدة بسيطة وسهلة، وهذا الوزن يخص أي شخص يزيد طوله عن ٢٠سم، والقاعدة هنا أن نطرح ما مقداره ١٠٠سم من الطول فيكون المقدار الباقي هو الوزن الصحيح المناسب للشخص ويكون محسوباً بالكيلوجرام؛ فلو كان شخص طوله ١٧٠سم فإن وزنه سيكون ١٧٠–١٠٠ = ٧٠ كيلوجراماً، ومن نقص عن ذلك الوزن مثلاً فيكون نحيفاً. والنحافة تنشأ أساساً من سوء التغذيه إلا أن الوراثه تلعب دوراً مهماً وكبيراً. والحقيقة أن هنالك من هو نحيف لأنه ينحدر من أسرة كل أفرادها من النحفاء، ويجب أن نعرف أن سوء التغذية لا يعني قلة الكمية التي يتناولها الشخص من الطعام، لكن المقصود بسوء التغذية أن الشخص لا يتناول أطعمة متنوعة تحتوي على مقادير مناسبة من الفيتامينات والأملاح والبروتينات والنشويات.

والانفعالات النفسية والقلق والهموم لها دور في ضعف الشهية. كما أن النحافة قد

يكون مصدرها إسهالاً مستمراً لدى الشخص نتيجة وجود الطفيليات والديدان المعويه التي لا تجدي معها التغذيه السوية ولا الأدوية، وعليه فلا بد من إجراء الفحوصات المعملية والإكلينكية حتى يتم التأكد من عدم وجود هذه المواد داخل الأمعاء.

كما أن النحافة قد تكون نتيجة للاكتئاب الذي يسببه إدمان الخمور وبعض المخدرات أو عرضاً لبعض الأمراض التي تفسد عمليات الجسم الكيميائية. كما أن اضطرابات الجسم والغدة الدرقية والغدة الصماء وأمراض المعده والأمعاء لها دور في نشوء النحافة. وهناك أمراض خطيرة تسبب نقصاً كبيراً في الوزن مثل السرطان والسل والإيدز.

الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والنحافة:

تتدخل الأعشاب والمشتقات الحيوانية في زيادة وزن النحفاء لا سيما إذا لم يكونوا مصابين ببعض الأعراض التي ذكرناها مسبقاً، وأهم الأعشاب والمشتقات الحيوانية التي تزيد من وزن النحفاء ما يأتي:

الحلبة Fenugreek: لقد تحدثنا سابقاً عن الحلبة وعن وصفها ومحتوياتها الكيميائية. والحلبة تستخدم على عدة أشكال حسب الآتي:

١- يغلى كأس من الماء ثم يضاف إليه ما مقداره ٣ جرامات من مسحوق الحلبة ويترك يغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويستمر الشخص في الاستعمال حتى يحصل على الوزن المطلوب. كما يفيد أكل الحلبة الخضراء كثيراً في زيادة الوزن.

٢- يؤخذ وزن معين من بذور الحلبة وتوضع في كمية من الماء وتغلى على النار أربع أو خمس مرات، وكل مرة بماء جديد، ثم بعد ذلك تهرس البذور جيداً ويضاف إليها مثل وزنها من دقيق الحنطة الناعم، ثم يصب عليها حليب بقري ويحرك حتى تكون مثل الشوربة، ثم يضاف عليها عسل نحل بقدر كاف ويحرك ثم ينزل من على النار، ويستعمل حيث يزيد الوزن، ويستمر الشخص على ذلك حتى يصل إلى الوزن المطلوب.

٣- يؤخذ ٣٠٠ جرام من بذور الحلبة المطحونة + كيلو جرام من العسل الأسود + كيلو جرام من زيت الزيتون + ٦٠٠ جرام من دقيق القمح + ٢٥ جراماً من المغاث + كمية كافية من بعض المكسرات ومن السمسم، والطريقة أن يحمى الزيت تماماً ثم يضاف إليه الدقيق مع التحريك المستمر حتى يحمر لونه، وبعد ذلك تضاف المكسرات والسمسم مع الاستمرار في التحريك حتى يحمر لونها، تضاف الحلبة والمغاث مع التحريك المستمر لمدة عدة دقائق حتى نحصل على مزيج غامق اللون بشكل عجينة متماسكة، ثم يضاف إليها العسل ويحرك حتى يمتزج مع العجينة تماماً. وتوضع في برطمان ويؤكل منها يومياً ما مقداره أربع ملاعق أكل مرة واحدة في اليوم، ويستمر على ذلك حتى الوصول إلى الوزن المطلوب مع ملاحظة عدم استخدام مريض السكر لهذه الوصفة.

التين واليانسون Fig and Anise: يؤخذ ما مقداره ٤ حبات تين مجفف وملء ملعقة صغيرة من مسحوق اليانسون ويوضعان في وعاء به قدر كوب من الماء، ثم يوضع على نار هادئه حتى يدفأ الماء ثم يبعد من على النار ويترك ينقع حتى يكون التين طرياً ثم يؤكل التين وجميع المحتويات الموجودة بالوعاء. ويكون ذلك يومياً قبل الإفطار، ويستمر عليه لمدة أربعين يوماً. ملاحظة يجب على مريض السكر عدم استخدام هذه الوصفة.

حب العزيز Cyperus: ويسمى أيضاً حب الزلم، وهو عبارة عن درنات تشبه البندق الصغير وطعمها مقبول. يؤخذ حب العزيز ويدق ثم ينقع في الماء ليلة كاملة، بعد ذلك يهرس ويصفى ويشرب ماؤه بعد أن يحلى بالعسل، ويداوم الشخص على شربه اثني عشر يوماً والجرعة منه ثلاث ملاعق كبيرة لكل مرة.

السمسم Sesame: تعد بذور السمسم من المسمنات الجيدة، حيث تؤكل منه يومياً ما مقداره ملء كوب، وقد أكد ابن سينا على تميز السمسم في زيادة الوزن.



فول الصويا Soy bean: وهو غني بمواد استروجنية وبروتين، وهو يزيد الوزن حيث يؤكل ما مقداره ملء كوب من الفول يومياً بعد سلقه سلقاً جيداً.

البطاطس المحمرة Potato: تعطي البطاطس سعرات حرارية عالية بأربعمائة إلى خمسمائة سعراً حرارياً لكل نصف كيلو من البطاطس، وهذا يشكل ما يحتاجه الشخص من السعرات الحرارية في اليوم تقريباً؛ ولذلك تعد البطاطس المحمرة من المسمنات الجيدة.

الكزبرة Coriander: نظراً لأن الكزبرة تحتوي على الحديد الذي يؤدي بدوره إلى زيادة عدد كريات الدم الحمراء في الجسم النحيف وكذلك يحسن هيملوجلوبين الدم، يجب حينها أن يتناول الشخص بذور الكزبرة على هيئة مسحوق، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من المسحوق ويسف بعد كل وجبة غذائية، أو يمكن وضع هذه الكمية مع السلطة وأكلها جميعاً، والمدة الزمنية لاستخدام الكزبرة شهر كامل.



خوخ Peach: تؤخذ ٥٠ جراماً من ثمار الخوخ المجفف وتضاف إلى لتر ماء، ويترك على النار حتى يغلي لمدة ٥دقائق، ثم يبرد ويؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.

الموز + الحليب كامل الدسم: حيث تؤخذ حبتا موز وتقشران ثم توضعا في الخلاطة ويضاف لها كوب ونصف الكوب حليب كامل الدسم، ويخلط المزيج بالخلاطة ثم يشرب كاملاً؛ وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

العنب الأسود + الدردار: يؤخذ ما مقداره حفنة اليد من العنب الأسود ويوضع في وعاء، ثم يضاف له قبضة اليد من الدردار، ويصب فوقه نصف لتر ماء ويترك لينقع لمدة نصف ساعة، ثم يهرس بعد ذلك ويشرب كاملاً؛ وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

حشيشة الدينار Hops: يؤخذ ٣٠ جراماً من مسحوق حشيشة الدينار ثم يمزج مع ثلاث ملاعق عسل نقي وتؤكل بمعدل مرتين في اليوم.

المغاث + السمسم + المحلب + اللوز الحلو + الجوز + جوزة الطيب + حمص: تؤخذ كميات متساوية من المغاث والسمسم واللوز الحلو والجوز والحمص بمقدار ٥٠ جراماً، ويضاف إلى ذلك ١٠ جرامات محلب، وحبة واحدة جوزة الطيب، وتسحق جميعاً ثم يضاف لها نصف كوب حليب كامل الدسم وملعقتا عسل ويشرب مرة واحدة في اليوم.

العسل الأبيض + دقيق الذرة: العسل الأبيض هو ربيعي ويسمى مجري، يؤخذ مقدار ملء كوب دقيق الذرة (حبش أبيض) ويخلط مع نصف كوب دقيق أبيض عادي ثم يخلط بالماء بعد أن يضاف قليل من الملح ويمزج حتى يكوِّن مادة سائلة تشبه الشوربة، ثم يصب المزيج في وعاء الكيك ويوضع في الفرن لمدة عشر دقائق، ثم تخرج الفطيرة من الفرن وترفع من إناء الكيك ثم توضع فوقها ثلاث ملاعق كبيرة من العسل الأبيض وتؤكل، وتعد وجبة كاملة، وتؤخذ مرة واحدة في اليوم.

ملاحظة: يجب أن يدهن وعاء الكيك بالزيت قبل صب خلطة الدقيق فيه وذلك من أجل سهولة نزع الفطيرة.

المكسرات المحمرة: تؤخذ كميات متساوية حوالي ملعقتين من كل من اللوز الجبلي + الجوز + السمسم + البندق + حمص + فول سوداني مقشر + أبو فروة

ثم تحمص فوق النار لمدة ٥ دقائق، ثم تبرد وتقسم إلى جزأين جزء يؤكل في الصباح وآخر قبل النوم مع لبن زبادي.

نصائح مهمة :

١- يجب أكل الفواكه مباشرة بعد وجبة الطعام.

٢- الإكثار من عصائر الفاكهة الطازجة مثل العنب والمنقة والموز وعصير الكوكتيل.

٣- شرب حليب كامل الدسم بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

٤- تناول أسماك الجمبري والكابوريا والبلطي والأسماك المعلبة مثل الساردين والتونه.

٥- أكل حلاوة طحينية على الإفطار.

٦- أكل ما لا يقل عن ١١ حبة تمر يومياً.

مع ملاحظة عدم استعمال الوصفات التي فيها عسل أو سكر أو تمر أو مواد دهنية أو موز أو عنب للأشخاص المصابين بداء السكري.



الوقاية من السرطان -بإذن الله- بالفواكه والخضراوات والأعشاب

الكل يعلم أن النبات منه نتغذى ومنه نتعالج ومنه نكتسي ومنه نسكن ومنه نتدفأ في فصل الشتاء. وأزيد القارئ الكريم علماً أن أول ما خلق الله على الكرة الأرضية هو النبات، وذلك قبل أن تطأها قدم إنسان أو حافر حيوان. وكما جعل الله النبات غذاء للإنسان والحيوان، فقد أوجد أيضاً منه الدواء وأعطى الحيوان الذي لا يعقل ولا يفكر طريقة الاهتداء إلى علاجه من النبات، وترك للإنسان الاستقصاء.

إن الإنسان من سنته الأولى يتغذى على النبات فمنه يتناول وجبة الإف
الخبز والفول والشاي والقهوة والتمر وأنواع السيريال وهذه كلها أعشا
طعام الغداء يتناول وجبة الرز والخبز وأنواع السلطات والفواكه ثم يشرب
أو القهوة وهي كلها أعشاب. وتأتي وجبة العشاء مماثلة للوجبات السابقة
من الأعشاب. وهذه الأعشاب التي تحدثنا عنها ليست غذائية فحسب
دوائية، فلو اطلعت على أي كتاب للأعشاب أو النباتات الطبية لوجدت أ
ما تتغذى به هي نباتات طبية. ولو لم يتغذ الإنسان لانتابته الأمراض
عاجزاً عن الحركة، فهي غذاء ودواء. وكلما زادت معرفتنا بقدرة النب
العلاج زاد عدد النباتات التي يشتمل عليها غذاؤنا.

ومفتاح الوقاية من السرطان -بعد حفظ الله- هو أن يأكل الإنسا
كبيراً ومتنوعاً من الخضراوات والفواكه. وإذا كنت ترغب في التق

احتمالات إصابتك بالسرطان من فبإمكانك عمل نظام غذائي يتكون من العديد من الأعشاب مع التقليل أو استثناء منتجات اللحوم والألبان. وتقول الأبحاث العلمية إنه كلما ازداد استهلاك الإنسان من اللحوم والدهون ازدادت احتمالات الإصابة بالسرطان، وحين يزداد استهلاك الفواكه والخضراوات أي حين تقل نسبة الدهون في الغذاء وتزداد كمية الألياف والكيميائيات النباتية تقل معدلات الإصابة بالسرطان.

لقد قام المعهد القومي للسرطان بالولايات المتحدة الأمريكية بدراسة قدرة المركبات النباتية على علاج السرطان. وقد أثمرت الدراسة البحثية التي استمرت عدة سنوات عن تحقق المركب تاكسول الذي وهو علاج لسرطان المبيض وسرطان الثدي، وهذا المركب استخرج من الطقسوس، ومركب الأنتويوسيد الذي يستخدم في علاج سرطان الخصية وسرطان الرئة. وهذا المركب مستخلص من نبات اليودوفلون الدرقي ومركب الفنبلاستين والفنكرستين اللذين يعالجان مرض ما يعرف بسرطان هدكسون وسرطان الدم وسرطان الغدد اللمفاوية. وقد استخلص هذان المركبان من نبات الونكة المدغشقرية.

يقول الدكتور جيمس دوك: "كافح من أجل خمسة" وقد اخترع حديثاً مشروباً لذيذاً أطلق عليه الدكتور دوك "كافح من أجل خمسة"؛ حيث أخذ تفاحة واحدة وجزرتين وفصاً من الليمون الحامض وحبة واحدة من الليمون الهندي (المعروف باسم جريب فروت)، ويوضع الجميع في الخلاطة مع إضافة قليل من الماء ثم يمزجوا بالخلاطة جيداً حيث يتكون عصير جميل، ويشرب هذا العصير في الإفطار. وهذا العصير يكفي الإنسان حتى يتناول طعام الغداء. ويمكن استعمال هذا العصير كوجبة فطور يومياً، هذا العصير يقلل الإصابة بأي نوع من أنواع السرطان.

السلطة:

كما قام الدكتور جيمس دوك بعمل سلطة عشبية للوقاية من السرطان، حيث يقول الدكتور دوك إنه صنع سلطة من نباتات أخذها عن النباتات الكلاسيكية

المقاومة للسرطان للدكتور جوناثان هارتويل، وهي خلاصة ٣٠٠٠ عشبة ذكرت في التراث الشعبي كعلاج للسرطان. أكثر من نصف نباتات هارتويل تحتوي على مركب مفيد في علاج بعض أنواع السرطان، وسلطة الدكتور دوك العشبية هي الثوم والبصل والفلفل الأحمر والطماطم وزهور النفل البنفسجي والبنجر وزهور الأذريون الطازجة والكرفس وزهور الهندبا البرية الطازجة والثوم المعمر والخبار والكمون والفول السوداني والرجلة والمرمية. ويضيف أنه توصل إلى مزيج مثيل يمكن إضافته للسلطة، وهو يحتوي على زيت بذر الكتان وزيت الأخدريه والثوم وإكليل الجبل (حصا البان) ومقدار ضئيل من عصير الليمون والفلفل الأحمر الذي يحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين ج المقوي للجهاز المناعي. وقد عقد مؤتمر يتحدث فيه الخبراء عن قدرة النباتات المختلفة على وقاية الإنسان من السرطان. وقد قدم العلماء محاضرات عن الكبريتيد في الثوم وعن الكبساسين في الفلفل الأحمر (الشطة) وعن مركب الليمونين في الموالح (الليمون والبرتقال واليوسفي والترنجان)، وعن الليكوبين في الطماطم. وقد أطرى المحاضرون على أعشاب مقاتلة للسرطان، كالكتان وعرق السوس وإكليل الجبل. وهناك نمط للحياة يقي من السرطان يجب اتباعه كما يقول الدكتور دوك وهو:

- أن تأكل خضراوات وفواكه أكثر وابتعد عن الدهون واللحوم الحمراء.
- تنوع أكثر في غذائك ورتابة أقل.
- حبوب كاملة أكثر وسكر جاهز أقل.
- ألوان طعام طبيعية أكثر وألوان صناعية أقل.
- توابل عشبية أكثر ونكهات صناعية أقل.
- طعام طبيعي أكثر وطعام سابق التجهيز أقل.
- أستروجين نباتي أكثر وهرمونات صناعية أقل.
- عصائر فواكه وخضراوات أكثر ومشروبات غازية أقل.
- هواء نقي أكثر ودخان وهواء ملوث أقل.
- مرونة أكثر وضغط نفسي أقل.

- رياضة أكثر وتلفزيون أقل.

- حدائق عامة أكثر وأرصفة شوارع أقل.

- حدائق وحقول أكثر ومبيدات حشرية أقل.

- بدائل عشبية أكثر وأدوية أقل.

هناك مقولة تقول: لو تغذى الإنسان من الحبوب والفواكه التي تنبت في البيئة التي ولد فيها وابتعد عن الأغذية الأخرى فإن احتمال إصابته بأي مرض وبالأخص السرطان سيكون نادراً، حيث إن هذه الأصناف التي تصلح زراعتها في بيئتك هي التي تصلح لك. لقد شاهدت برنامجاً في إحدى القنوات الفضائية الأمريكية قبل سنوات عندما كنت أعمل بعض الأبحاث في جامعة بوردو بمدينة لافيات بولاية إنديانا بالولايات المتحدة الأمريكية، وكانت المقابلة لاثنين من المعمرين أحدهما بلغ من العمر ١١٢ عاماً وهو جراح أمريكي، والآخر بلغ من العمر ١١٨ عاماً وهو يعمل بمهنة النجارة. كان الأول الطبيب الجراح يبدو عليه أنه في الستينيات من العمر والآخر يبدو أنه أقل من ذلك وهو من السود الأمريكان. سُئل الأول عن سبب احتفاظه بحيويته ونشاطه، فقال: من أهم الأسباب هو غذائي على المواد الطبيعية الطازجة والابتعاد عن اللحوم الحمراء والألبان وعن المعلبات والمطاعم وعدم أكل أي طعام بائت والمشي يومياً بمعدل ٦ كيلومترات والنوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً والابتعاد عن الأدوية الكيمائية والاعتماد على الأدوية العشبية وراحة البال والاهتمام بالجنس، وقال إنني أفضل الأغذية التي أزرعها بنفسي وأبتعد عن الأبيضين الملح والسكر. أما الآخر البالغ من العمر ١١٨ سنة فيقول: أهم شيء هو الغذاء الطبيعي الطازج الذي أتغذى عليه منذ صغري والذي ينمو في المنطقة التي أعيش فيها، وأكثر دائماً من تناول الحبوب والخضراوات وبالأخص البصل والثوم والملفوف، وأبتعد عن اللحوم بأنواعها عدا السمك الذي أتناوله مرة في الأسبوع، وأتحاشى الدهون الحيوانية والأجبان والبيض وأهتم بالبقوليات والمشروم. ويقول: لم يمر عليه يوم دون مزاولة رياضة المشي.

طعامه عادة يطبخ طازجاً لم يعرف شرب المشروبات الغازية ولم يتناول طعاماً معلباً أو تناول الوجبات السريعة. يقول أعيش ليومي ولا أعرف المشروبات الكحولية، حيث إنها هي التي تهدم حياة الإنسان وتعجل في أجله. أما من ناحية الأدوية فيقول: نادراً ما استخدمت الأدوية، وإذا احتجت إلى دواء استعملت الأعشاب الموجودة في حديقة منزلي أو التوابل الموجودة في مطبخي. لماذا لا نحذو حذو هذين المعمرين في قرانا وهجرنا وبوادينا، الكثير من المعمرين الذين يعتمدون -بعد الله- في غذائهم على محاصيل بيئتهم الطبيعية دون غيرها ينعمون بصحة جيدة وبعمر مديد.



هشاشة العظام

تخلخل العظام هو نقص في أنسجة العظام، تتألف العظام الطبيعية من سلسلة من الصفائح الرقيقة المتقاطعة المحاطة بغلاف كثيف، وفي حالة التخلخل تمتلئ الصفائح بالثقوب أو ربما تختفي نهائياً، وغالباً ما يصبح الغلاف أرق في هذه الحالة، وقد ينكسر لأقل إصابة وبالرغم من أن تخلخل العظام يحتاج إلى عدة سنوات ليتكون إلا أنه لا يوجد عادة إنذار بوجوده حتى تقع إصابة الكسر، ويمكن أن ينجم تخلخل العظام عن عدد من الأمراض أو الأوضاع التي تقلص حجم العظم، وتشمل هذه الأمراض والأوضاع مختلف الأمراض الهرمونية والجروح أو الالتهابات الموضعية، وفقدان النشاط البدني، بالإضافة إلى الفقدان الطبيعي للعظام التي تحدث نتيجة لتقدم السن، وأكثر إشكال تخلخل العظام شيوعاً هو ما يصيب النساء بعد اليأس (انقطاع الحيض)، ويؤدي تخلخل العظام بعد اليأس إلى كسور في المعصم وفي عظام العمود الفقري والورك، وما يزال العلماء غير متيقنين من أسباب التخلخل العظمي بعد اليأس ولكنهم يعرفون أن نقص الاستروجينات يعجل بنقص العظام عند النساء، والاستروجينات هرمونات جنسية أنثوية يتوقف إنتاجها تقريباً بعد اليأس.

كما أن هناك عاملاً مهماً آخر في تخلخل العظام وهو التناول غير الكافي للكالسيوم، فالكالسيوم مادة معدنية حيوية لنمو العظام والمحافظة عليها قوية طوال الحياة.

ولا شك أن هشاشة أو تخلخل العظام تحدث عادة عند الكبار من الرجال والنساء، وقد وجد أن حوالي ٢٥ ٪ من النساء فوق سن الخامسة والستين

تكون لديهم هشاشة العظام، بينما النسبة بين كبار السن من الرجال كانت حوالي ١٠ ٪، إن المرأة النحيلة عادة أكثر عرضة لهشاشة العظام أكثر من المرأة البدينة.

وأعراض هشاشة العظام آلام في أسفل الظهر ويقل طول الشخص المصاب ببضع سنتيمترات، وقد تحدث شروخ في العجز، وقد وجد أن مرض هشاشة العظام يكلف الولايات المتحدة الأمريكية سنوياً ستة بلايين دولار، وليس هناك شفاء تام من تخلخل العظام إلا أن الحمية الغذائية والتمارين الرياضية والحصول على قدر كاف من معدن الكالسيوم لها تأثير كبير في الحد من تطور هذا المرض.

هل هناك علاج بالأعشاب لمرض هشاشة العظام؟

نعم هناك عدد من الأعشاب التي أثبتت جدواها في الحد من مرض هشاشة العظام وهي:

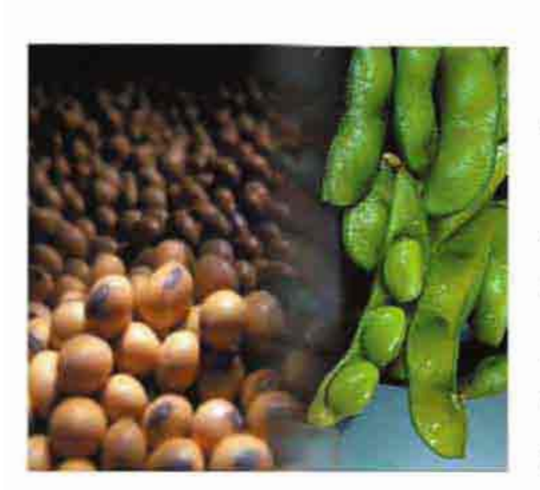
الملفوف Cabbage: إن الملفوف غني بمادة البورون Boron التي تزيد من مستوى الاستروجين في الدم، وهذه المادة تساعد على حفظ العظام، ويعد الملفوف من أغنى النباتات التي تحتوي على هذا المركب، ويجب تناول الملفوف في كل الوجبات لمن لديه هشاشة في العظام.

الهندباء Dandelion: تعد الهندباء النبات الثاني بعد الملفوف حيث تحتوي على مركب البورون الذي يزيد من مستوى الأستروجين إذ يحتوي على ١٢٥جزءاً في المليون، كما تحتوي الهندباء على ٢٠٠٠٠ جزء في المليون من الكالسيوم، وهذا يعني أن عشرة جرامات من نبات الهندباء يوفر ١ ملليجرام من مركب البورون و٢٠٠ ملليجرام من الكالسيوم الذي يعد أساساً في حفظ العظام من الهشاشة، كما أن الهندباء هي أيضاً مصدر لمركب السيليكون حيث أثبتت بعض الدراسات أن هذا المركب يساعد على قوة العظام.

الحنطة السوداء Pigweed: تعد أوراق هذا النبات من أهم المصادر الطبيعية للكالسيوم، حيث يحتوي على ٣.٥ ٪، وهذا يعني أن سلق ثلاث أوقيات من أوراق النبات الجافة أو عُشر كوب من الأوراق تعطينا حوالي ٥٠٠ ملليجرام من الكالسيوم.



الأفوكاتو Avocado: ثمار نبات الأفوكاتو من أهم النباتات الغنية بفيتامين D، وقد وجد أن أكل ثمار الأفوكاتو يستطيع أن يحول الكالسيوم إلى العظام، وتحتوي ثمار الأفوكاتو على حوالي ٢٥ ٪ بروتين ومواد سيسكوتربينية وفيتامينات أ، ب١، ب٢ بجانب فيتامين د.



فول الصويا Soybeans:

لقد وجد أن اليابانيين من أقل الناس إصابة بهشاشة العظام؛ وذلك بسبب تناولهم للبقوليات أكثر من تناولهم للحوم، وفي دراسة أجراها الدكتور جيمز أندرسون في كلية الطب بجامعة Kentucky باليابان أن نوعية

الطعام في الغرب تحتوي على اللحوم. ووجد أن الأشخاص الذين يأكلون اللحم بكثرة يفرزون في بولهم كمية كبيرة من الكالسيوم، وهذا بالطبع يكون على حساب العظام، إن فول الصويا والبقوليات الأخرى تحتوي على البروتين، ولكن بروتين البقوليات لا يخرج الكالسيوم مع البول كما هو الحال في بروتين اللحم، علاوة على أن فول الصويا والبقول الأخرى تحتوي مادة Genistein وهو عبارة عن هرمون استروجين Phytoestrogein الذي يعطي تأثير الهرمون الأنثوي نفسه في الجسم، إن الهرمون أستروجين الصيدلاني الذي يصرف للنساء اللواتي لديهن هشاشة والذي ربما يسبب زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي، في حين أن مركب الـ Genistein الذي يوجد في فول الصويا والبقول الأخرى لا يسبب على الإطلاق احتمال حدوث سرطان الثدي؛ ولذا فإن فول الصويا والبقوليات الأخرى تحمي العظام وتزيد من صحة القلب تماماً كما تعمل حبوب الأستروجين ولكن دون حدوث أضرار أخرى.

الفلفل الأسود Black Pepper: لقد وجد أن ثمار الفلفل الأسود تحتوي على أربعة مركبات مضادة لهشاشة العظام، عليه فإذا كنت من عشاق الفلفل فعليك به يومياً مع الشوربة ومع الأفوكاتو وغير ذلك.

ذيل الحصان Horse tail: وجد الباحثون الفرنسيون أن السيليكون يساعد في منع هشاشة العظام، ويمكن استخدامه في علاج شروخها، ويعد ذيل الحصان من النباتات الغنية بمادة السيليكون، ويوجد هذا المركب في النبات على هيئة monosilicic acid الذي يستطيع الجسم استعماله، وإذا نويت استخدام هذا النبات فيجب إضافة ملعقة سكر إلى الماء الذي ستضع النبات فيه، إن السكر يقوم بتحرير كمية كبيرة من السيليكون، والطريقة أن تؤخذ الأجزاء الجافة من نبات ذيل الحصان ويضاف لها ملعقة سكر، ثم يضاف إليه قدر كوب من الماء، ويوضع على النار حتى يبدأ في الغليان، ثم يبعد من على النار ويترك لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى ويشرب.

البقدونس Parsley: أوراق هذا النبات غنية بمركب البورون، ويقال إن

ثلاث أونسات من الأوراق الجافة تعطي ثلاثة ملليجرامات حيث ستعمل على رفع مستوى الاستروجين، وهذا كاف جداً لما يحتاجه مرضى العظام، كما أن هذا النبات غني جداً بمادة الفلورين التي لها خاصية تقوية العظام، وعليه يجب تناول كمية كبيرة من أوراق هذا النبات.

البطاط البري wiled yam: تحتوي جذور هذا النبات على ستيرولات صابونينية أهمها Dioscin وفايتو سيترولز وأهمها بيتاسيتوستيرول Beta sitosterol وقلويدات ومواد عفصية، وقد وجد أن الأستيرولات تكون بمثابة الهرمونات الطبيعية التي من خواصها المحافظة على العظام.



نصائح للمصابين بهشاشة العظام:

- حاول أكل المواد الغنية بالكالسيوم، وبالأخص الحليب ومنتجاته إلا إذا كانت لديك حساسية لهذه المواد.

- كل الخضراوات الغنية بالأوراق الكثة، فمثلاً أكل كوبين ونصف الكوب من البروكلي يعادل كوب حليب.

- ابتعد عن التدخين، حيث إن له تأثيراً على كمية الكالسيوم في الجسم.

- ابتعد عن المشروبات الكحولية، حيث إنها تؤثر على المعدة والأمعاء وتحد من امتصاص الكالسيوم، كما تؤثر المشروبات الكحولية على عمل الكبد، حيث يحد من إنتاج فيتامين D الذي يعد أساسياً لصحة العظام.

- قلص البروتينات الحيوانية مثل اللحوم، حيث إن البروتين الخاص باللحوم يخرج كمية لا بأس بها من الكالسيوم في البول وهذا يؤثر على العظام، واستعض عن اللحم بالبروتين النباتي مثل فول الصويا والبقولات الأخرى.

- حاول أن تعمل شوربة من العظام وأضف عليها عند طبخها كمية قليلة من الخل ليخرج الكالسيوم من العظام فتصبح ذائبة في الشوربة.

- تحاش تناول الأملاح حيث إن الملح يخرج كمية من الكالسيوم في البول مثله مثل البروتين الحيواني.

- قلل من المشروبات التي تحتوي على الكافئين، حيث إن الكافئين يتدخل في امتصاص الكالسيوم.

- حاول الإكثار من الكرز والروزبري والتوت، حيث إنها تزيد عن امتصاص الكالسيوم.

- اشرب منقوع الشمر وكذلك عرق السوس.

- أضف إلى شوربتك اليومية صلصلة السمك الآسيوية حيث إنها تحتوي على قدر كبير من الكالسيوم.

- حاول أن لا تكون نحيلاً ولا سميناً حيث إن الشخص النحيل يكون عرضة لكسر أحد أعضائه لو وقع على الأرض، والمتين تمنع دهونه الزائدة امتصاص الكالسيوم وخير الأمور الوسط.

- عليك بالمشي فإنه أحسن شيء لبناء عظم سليم، وقد ثبت أن التمارين الرياضية ثلاثة أيام في الأسبوع تبني عضلات تحمي العظام.



المراجع العربية

١. ما يكل كاسلمان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣م.

٢. أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة، دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.

٣. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مد بولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.

٤. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مد بولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤م.

٥. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – صحة وجمال المرآة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مد بولي – الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مد بولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٢م.

٧. أحمد شمس الدين: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثا: دار الكتب العلمية – بيروت – الطبعة الثانية ١٩٩١م.

٨. أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.

٩. د. فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية – زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١م.

١٠. د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير – الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

١١. أنـدرو شوفاليه: الطب البديل - التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديميا انترناشونال ٢٠٠١م.
١٢. بنيلوب أودي: الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية، أكاديميا انترناشونال ١٩٩٦م.
١٣. دكتور أحمد زكي: في سبيل موسوعة علمية: الطبعة الثانية: دار الشروق ١٩٨٢م.
١٤. دكتور علي علي الغنيمي: موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في تراث الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣م.
١٥. د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤م.
١٦. تهـاني المـوسـى: الـغـذاء داء ودواء: الطبـعـة الأولى: الـدار العربية للعلوم٢٠٠٢م.
١٧. وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى - دار الجيل - بيروت ١٩٨٨م.
١٨. د. أحمد توفيق حجازي: موسوعة العلاج الطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
١٩. بيل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج "الطب البديل" مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
٢٠. دكتور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي كل المشاكل الصحية اليومية - الطب البديل، الطبعة العربية الأول ٢٠٠٢ م الأهلية للنشر والتوزيع.
٢١. محسن عقيل: العلاج بالأعشاب - منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات ببيروت، الطبعة الأول ١٩٩٧م.
٢٢. د. شاري ليبرمان ونانسي برانتج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفعالة. دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن - مكتبة جرير: الطبعة الأول ٢٠٠٢م.
٢٣. ابن قيم الجوزية: الطب النبوي - طبعة جديدة منقحة دار الكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨م.

٢٤. مختار سالم: الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأول ١٩٨٦م.
٢٥. ليندل كوستين: الأغذية الفعالة: أكاديميا انترناشونال - ٢٠٠٢م.
٢٦. د. محسن الحاج: طب الأعشاب - تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.
٢٧. د. سامي محمود: تذكرة داوود: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠م.
٢٨. د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب المركز العربي للنشر والتوزيع.
٢٩. دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية - بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣م.
٣٠. محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١م.
٣١. انطوني جي. ميلر وميراندا موريس: نباتات ظفار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشئون المحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨م.
٣٢. العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨م.
٣٣. ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولي - ١٩٩٧م.
٣٤. د. إبراهيم عبد الله العريض وسعود عبد العزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس - ١٤١٨هـ.
٣٥. خليل عبد الغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء - عمان - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠ م.
٣٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مدبولي - ١٩٩١م.

٣٧. دكتور معين فهد الزغت ود. عبد الملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض - جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.
٣٨. وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥م.
٣٩. دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشر، ١٩٨٧م.
٤٠. جروس برس: الطب المجرب – التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع – الطبعة الأولى، ١٩٩٧م.
٤١. ديبرا فلوجم بروس ود. هارييس مايلوين: الدليل غير الرسمي – الطب البديل: مكتبة جرير - الطبعة الأول ٢٠٠٢م.
٤٢. الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.
٤٣. مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ - ١٩٨٧م.
٤٤. أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية. دار أقرا: الطبعة الأولى - ١٩٨٤م.
٤٥. دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير - مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.
٤٦. الدكتور أحمد جمال الدين الوراقي: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود - عماده شئون المكتبات: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
٤٧. الدكتور زيدان عبد العال: التكنولوجيا الحيوية وأفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة. شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.
٤٨. الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية - ١٩٩٩م.

٤٩. د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية - التعرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية - العلاج - الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.
٥٠. الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية - الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
٥١. دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ١٩٩٢م.
٥٢. عبد المعطي قلعجي (تحقيق): تذكرة داوود في العلاج بالأعشاب مؤسسة الأيما دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
٥٣. د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأول - ١٩٨٩م.
٥٤. د. محمد العوادات ود. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى.
٥٥. بول شونبرغ وفردينا فدباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.
٥٦. الشحات نصر أبو زيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار - بيروت - ومكتبة مدبولي القاهرة - ١٩٨٦م.



المراجع الأجنبية

1- The clinician Handbook of Natural Healing – The First Scientific guide to the treatment benefits of herbs and supplements Kensington Books Corp. . New York. 1997.

2- James A. Duke: Handbook of Medicinal Herbs CRC Press. Seventh printing. 1989.

3- Glenn W. Geelhoed and Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. . 1997.

4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants in Liby. First Print. 1995.

5- W. C. Evans. Trease and Evans; Pharmacognocy 14th edition. WB Saunders Company Ltd. 1996.

6- David Potterton. Culper's Color Herbal. Sterling Publishing Co. Inc. 1983.

7- Hakim Mohammed Said. Medicinal Herbal. Vol I. Mas Printers. Karachi Pakistan. First edition. 1996.

8- Deepak Chopra. Alternative Medicine. The Definition Guide. Celestial Arts. Berkeley. Second edition. 2002.

9- Donald W. Novey; Clinical's Reference to Complementary and Alternative. M. Mosby. 2000.

10- Julia Lawle; The illustrated Encyclopedia of Essential Oils. Barnes and Noble. 1995.

11- Dan Bensky and Andrew Gamble. Chinese Herbal Medicine – Materia Medica. Lilian Lai Bensky. 1993.

12- T. Wallis. Pharmacognocy. London. fifth edition. 19.

13- James A. Duke and Edward's S. Ayensu: Medicinal Plants of China. volume one. Reference Publication. Inc. 1985.

14- James A. Duke and Edward S. Ayensu; Medicinal Plants of China. vol. 2. Reference Publication. Inc. . 1985.

15- Frantisek Severa. The Illustrated Book of Herbs. Caxton Editions. 1998.
16- James E. Robbers. Varro E. Tyler; Tylers Herbs of Choice; The Therapeutic Use of Phytomedicinals. The Haworth Press. Inc. . 1998.
17- Jean Bruneton; Pharmacognocy – Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd. . 1999.
18- H. Winter Griffith; Vitamins. Herbs. Minerals and Supplements. The Complete Guide; MjF Book. New York. 1998.
19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs. Their Medicinal and Culinary Uses. Chancellor Press. 1992.
20- Readers Digest – Magic and Medicine of Plants. A Practical Guide to the Science History Folklore. and Everyday Uses of Medicinal Plants. The Readers Digest Association. Inc. . 1997.
21- Deni Brown; Herbal. The essential Guide to Herbs for Living; Giunti Industrie Grafiche. 2001.
22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book. The Definitive Guide to growing and using over 200 herbs. Collins and Brown Limited. 2001.
23- Patrick Lima; Herbs. The Complete Gardeners Guide. Firefly Books. 2000.
24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide to Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book. Second Edition. 2000.
25- Roger Phillips and Nicky Foy; The Random House Book of Herbs. Random House New York. 1990.
26- Frantisek Stary; The Natural Guide to Medicinal Herbs and Plants. Barnes and Noble Book. 1991.
27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association: Practical Guide to Natural Medicine. A Stonesong Press Book. 1999.
28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine. Shambhala Boston. 1993.
29- Lynne Paige Walker and Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press. 1998.

30- Understanding of Korean Ginseng; The Society for Korean Ginseng. Seoul. Korea. 1995.
31- Richard Mabey; The New Age Herbalist. Collier Books Macmillan Publishing Company. 1984.
32- Jade Britton and Tamara Kircher; The Complete Book of Home Herbal Remedies; Firefly Books. 1998.
32- Claire G. Harvey and Amanda Cochrane; The Healing Spirit of Plants. A Practical Guide to Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co. Inc. . 1999.
33- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal. A Safe and Practical Guide to making and using Herbal Reemedies. Element.
34- Claire Kowalchik and William H. Hylton. Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs. Rodale Press Emmaus. Pennsylvania. 1998.
35- Roger Phillips and Martin Rix; The Random House Book of Perennials volume I Early Perennials. Random House New York. 1991.
36- Roger Phillips and Marin Rix; The Random House Book of Perennials. vol. 2 1991.
37- Jekka McVicar; Jekka's Complete Herb Book. Whitecap. Vancouver / Toronto. 1999.
38- Geraldine Holt; Complete Book of Herbs. Henry Holt and Company. New York. 1992.
39- A. M. Rizk. The Phytochemistry of the Flora of Qatar; Scientific and Applied Research Centre University of Qatar. 1986.
40- PDR for Herbal Medicines; Medical Economics Company. Montvale. New Jersey. second edition. 2000.
41- Sheila Collenettes. Wildflowers of Saudi Arabia; National Commission for Wildlife Conservation and Development. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.
42- J. S. Mossa. M. A. Al-Yahya and I. A. Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume I) Published by King Saud University Libraries. Riyadh. 1987.

43- Jaber Salem Mossa Al – Kahtani; Mohammed Abdulaziz Al –Yahya and Ibrahim Abdulrahman AL-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume II) The author. 2000.

44- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days in the Desert. Wild Flower of Saudi Arabia; Immel Publishing. 1984.

45- Herbal Companion; American Society of Health-system Pharmacist. 2001.

46- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedies. Element Books Limited. 1998.

47- Shaukat Ali Chaudhary and Abdulaziz Abbas Al-Jowaid; Vegetation of the Kingdom of Saudi Arabia. National Agriculture and Water Research Centre. Ministry of Agriculture and Water. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.

48- Pharmacists Letter and Prescribers Letter. Natural Medicines. Comprehensive Database; Printed in the United States of America. 2000.

49- HM Chang. HW Yeung. W-W Tso and A. Koo; Advances in Chinese Medicinal Materials Research. World Scientific. Singapore. 1985.

50- Kee Chang Huang; The Pharmacology of Chinese Herbs. Second edition. 1999.

51- Marilyn Barrett; The Handbook of Clinically Tested Herbal Remedies. volume 1.2. Haworth press. 2004.

52- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design of Composition. 1999.

53- The Complete German Commission E. Monographs. Therapeutic Guide to Herbal Medicine. American Botanical Council. 1999.




موسوعة
جابر
لطب الأعشاب




9789960543772


9789960543765